



TORS 2
FEB

AKTIVITETER FEBRUARI

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.

ONS 1 FEB	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	Önskemusik till kaffet.
TORS 2 FEB	11:00-12:00	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. inne i samlingsalen
	13:00-14:00	Läsecirkel
	13:00-15:30	Lapplycka- handarbetscirkel

FRE 3 FEB	10:30-15:00	Välkomna på fredags fika med nutidsfrågor.
	11:00-12:00	Kom och besök en plats du tycker om med VR=Virtuell verklighet och lättare teknik hjälp.
MÅN 6 FEB	11:00-11:30	Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.
	12:45-13:45	Seniormöte, Kom med tankar och idéer till verksamheten.
TIS 7 FEB		Träffpunkten öppnar 12:00
	13:00-14:00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans. Självklart fikar vi också. Välkomna!
ONS 8 FEB	10:00-12:00	Handarbetscirkel, välkomna in och handarbete tillsammans
	11:00-11:45	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingssal.
TOR 9 FEB	11.00-12:00	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. Inne i samlingssalen.
	13:00-15:00	Läsecirkel

FRE 10 FEB	10:30-15:00	Välkomna på fredags fika.
	11:00-12:00	Kom och besök en plats du tycker om med VR=Virtuell verklighet och lättare teknik hjälp.
MÅN 13 FEB	11:00-11:30	Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka samt koordination. Alla gör efter egen förmåga
	13:00-15:00	Filmvisning: BRÄNN ALLA MINA BREV är den sanna berättelsen om Karin Stolpe och hennes familj. Filmen skildrar hennes komplexa relation till maken Sven Stolpe och hennes passionerade kärleksaffär med Olof Lagercrantz som inleds under 1930-talet och hur de val hon gör påverkar kommande generationer. Filmen är baserad på Alex Schulmans roman med samma namn, en megasuccé som sålt över 315 000 böcker.
TIS 14 FEB	13:00-14:00	Vi Alla hjärtans fikar och löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans. Välkomna!
ONS 15 FEB	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.
TOR 16 FEB	11:00-12:00	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. Inne i samlingssalen
	13:00-14:00	Läsecirkel
	13:00-15:30	Lapplycka- handarbetscirkel

FRE 17 FEB	10:30-15:00	Välkomna på fredags fika
	11:00-12:00	Kom och besök en plats du tycker om med VR=Virtuell verklighet och lättare teknik hjälp.
MÅN 20 FEB	11:00-11:30	Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka samt koordination. Alla gör efter egen förmåga
	10:00-12:00	Hörselvård
	13:00	Kom med på promenad, vi utgår från Tallhöjdens träffpunkt
TIS 21 FEB	12:00-15:00	Fettisdagen, vi kommer att ha semlor till försäljning 15 kr/st
	13:00-14:00	Vi löser melodikryssset från Sveriges radio tillsammans. Självklart fikar vi också. Välkomna!
ONS 22 FEB	10:00-12:00	Handarbetscirkel
	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	Musikquiz

TOR 23 FEB	11:00-12:00	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. Inne i samlingssalen
	13:00-14:00	Läsecirkel
FRE 24 FEB	10:30-15:00	Välkomna på fredags fika med semlor 15 kr/st
	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 27 FEB	11:00-11:30	Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka samt koordination. Alla gör efter egen förmåga
	13:00-14:00	Kom med på promenad, vi utgår från Tallhöjdens träffpunkt
TIS 28 FEB	13:00-14:00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!

Musik och studiecirkel i samarbete med ABF Södertörn