



ONS 4
JAN

AKTIVITETER JANUARI

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.

MÅN 2
JAN

Öppet kom in och ta en fika

TIS 3 JAN 13:00-14:00

Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjden träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!

ONS 4 13:00-14:00
JAN

Önskemusik till kaffet. Vi lyssnar och önskar musik och fikar tillsammans

TOR 5
JAN

Öppet kom in och ta en fika

MAN 9 JAN	11:00-11:30	OBS! Andrad tid! 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 10 JAN	13:00-14:00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjden träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!
ONS 11 JAN	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
TOR 12 JAN	11:00-12:00	Bingo alla är varmt välkomna att delta. Tallhöjdens träffpunkt.
	13:00-14:00	Läsecirkel
FRE 13 JAN	10:30	Välkomna på fredagsfika med fredags fräckisar/skräckisar Kom och lyssn eller varför inte berätta om ni har nån.
	11:00-12:00	Kom och besök en plats du tycker om med VR=Virtuell verklighet och lättare teknik hjälp.
MÅN 16 JAN	11:00-11:30	Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.

TIS 17 JAN	13:00-14:00	Vi löser melodikryssset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!
ONS 18 JAN	11:00-11:45	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingsal.
	10:00-12:00	Handarbetscirkel kom in och handarbete tillsammans
	13:00-14:00	Önskemusik till kaffet. Vi lyssnar och önskar musik och fikar tillsammans.
TOR 19 JAN	11:00-12:00	Bingo alla är varmt välkomna att delta. Tallhöjdens träffpunkt.
	13:00-14:00	Läsecirkel
	13:00-15:30	Lapplycka- handarbetscirkel
FRE 20 JAN	10:30-15:00	Välkomna på fredags fika inne på på Tallhöjdens träffpunkt med nutidsfrågor
	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 23 JAN	11:00-11:30	Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.
	13:00-15:30	Filmvisning Utvandrarna- Hemma på gården i Småland ser Kristina och Karl Oskar hur livet sinar. I väst, över det stora havet, hörs berättelser om en ny värld. Om en chans att börja om. Om chansen till ett nytt bättre liv. Ett hopp tänds och Kristina och Karl Oskar lämnar Sverige och beger sig på en resa utan återvändo.
TIS 24 JAN	13:00-14:00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!
ONS 25 JAN	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 in och handarbeta tillsammans
	13:00-14:00	Önskemusik till kaffet. Vi lyssnar och önskar musik och fikar tillsammans.
TOR 26 JAN	11:00-12:00	Bingo alla är varmt välkomna att delta. Tallhöjdens träffpunkt.
	13:00-15:00	Läsecirkel
FRE 27 JAN	10:30-15:00	Välkomna på fredags fika inne på på Tallhöjdens träffpunkt med nutidsfrågor
	11:00-12:00	Kom och besök en plats du tycker om med VR=Virtuell verklighet och lättare teknik hjälp.

MÅN 30 **11:00-11:30**
JAN

Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.

TIS 31 **13:00-14:00**
JAN

Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!

Musik och studiecirklar i samarbete med ABF Södertörn



Haninge
kommun

www.haninge.se