



AKTIVITETER JUNI

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.

I samarbete med ABF

TOR 1 JUNI	11:00-12:00	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. inne i samlingsalen
FRE 2 JUNI	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 5 JUNI		STÄNGT
TIS 6 JUNI		Nationaldagen STÄNGT

ONS 7 JUNI	11:00-11:45	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingssal.
	10:00-15:00	Idag firar vi Sveriges Nationaldag, du kan köpa tårta för 15 kr.
ONS 8 JUNI	9:30-10:00	Barnen från Syrenens förskola kommer till oss och sjunger sommar sånger.
	11:00-12:00	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. inne i samlingssalen
FRE 9 JUNI	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 12 JUNI	10:00-10:30	Zumba i samlingssalen
	11:00-11:30	Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka samt koordination. Alla gör efter egen förmåga
	14:00-15:00	Qigong och Thai chi med Vasvja
TIS 13 JUNI	12:00	Träffpunkten öppnar 12:00
	13:00-14:00	Vi löser melodikryssset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!

ONS 14 JUNI	11:00-11:45	Sommaravslutning! nya tider kommer i augusti. 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. Vi lyssnar och önskar musik och fikar tillsammans.
TOR 15 JUNI	11:00-12:00	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. inne i samlingssalen
FRE 16 JUNI	10:30-15:00	Välkomna på fredags fika
MÅN 19 JUNI	10:00-10:30	Zumba i samlingssalen
	11:00-11:30	Sommaravslutning! nya tider kommer i augusti. Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka samt koordination. Alla gör efter egen förmåga
	12:00-13:00	Qigong och Thai chi med Vasvja
TIS 20 JUNI	11:00	Midsommarfirande med räksmörgås, jordgubbstårta tillhörande dryck Lennart Clerwall kommer och underhåller oss med sång och musik
ONS 21 JUNI	09:00-15:00	Kom och ta en fika, spela spel inne eller ute eller bara umgås. Välkomna!
TOR 22 JUNI	11:00-12:00	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. inne i samlingssalen
FRE 23 JUNI		Midsommarafton STÄNGT

MÅN 26 JUNI	10:30-11:00	Zumba i samlingsalen
TIS 27 JUNI	14:00-15:00	Qigong och Thai chi med Vasvja
	13:00-14:00	Vi löser melodikryssset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!
ONS 28 JUNI	09:00-15:00	Kom och ta en fika, spela spel inne eller ute eller bara umgås. Välkomna!
TOR 29 JUNI	09:00-15:00	Kom och ta en fika, spela spel inne eller ute eller bara umgås. Välkomna!
FRE 30 JUNI	09:00-15:00	Kom och ta en fika, spela spel inne eller ute eller bara umgås. Välkomna!