



AKTIVITETER MAJ

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

1 MAJ		Första maj stängt
2 MAJ	12:00	Träffpunkten öppnar 12:00
	13:00-14:00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjden träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!
ONS 3 MAJ	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. Vi lyssnar och önskar musik och fikar tillsammans
	10:00-12:00	Handarbetscirkel



Haninge
kommun

www.haninge.se

TOR 4 MAJ	12:00-13:00	OBS ANDRAD TID! Bingo, alla är varmt välkomna att delta. inne i samlingssalen
	14:00	AcQuire kören kommer och sjunger härliga låtar och vårsånger
FRE 5 MAJ	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 8 MAJ	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
	13:00-15:00	Filmvisning: KVERULANTEN SÖKER ESKORT Kverulantens vardag rullar på som vanligt: våren har kommit och färskpotatissskörden mognar. Kverulanten har dock lyckats krocka sin kära Ford Escort och är tvungen att låta den skrotas. Någon ny och modern kärra kommer inte på frågan, och den närmaste Escort med rätt årsmodell han hittar finns i Tyskland. När Kverulantens söner vägrar hjälpa till så är han tvungen att resa till Tyskland på egen hand.
TIS 9 MAJ	10:00	Stort firande av seniordagen i Kungsträdgården. Vi träffas på Tallhöjden kl 10:00 och åker gemensamt in kommunalt för de som önskar.
	13:00-14:00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjden träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!
ONS 10 MAJ	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. Vi lyssnar och önskar musik och fikar tillsammans

TOR 11 MAJ	11:00-12:00	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. inne i samlingssalen
	10:00-15:00	Idag firar vi chokladbollens dag
	13:00-15:30	Lapplycka
	13:00-15:00	Läsecirkel
FRE 12 MAJ	10:30-15:00	Välkomna på fredags fika med nutidsfrågor
	10:00-12:00	Diakon Helen kommer
	11:00-12:00	Kom och besök en plats du tycker om med VR=Virtuell verklighet och lättare teknik hjälp
MÅN 15 MAJ	11:00-11:30	10:00-10:30 Zumba i samlingssalen Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka samt koordination. Alla gör efter egen förmåga
	13:00-15:00	Kokt varmkorv med bröd 15 kr och allsång
	14:00	Seniormöte, Kom med tankar och idéer till verksamheten.

TIS 16 MAJ	12:00	Träffpunkten öppnar 12:00
	13:00-14:00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!
ONS 17 MAJ	11:00-11:45	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingshall.
	13:00-14:00	Önskemusik till kaffet. Vi lyssnar och önskar musik och fikar tillsammans.
	10:00-12:00	Handarbetscirkel
MÅN 22 MAJ	10:00-10:30	Zumba i samlingshallen
	11:00-11:30	Sittgympa inne i samlingshallen. Övningarna ger kondition och styrka samt koordination. Alla gör efter egen förmåga
	10:00-12:00	Hörselvård
	14:00-14:45	Qigong och Thai chi med Vasvja
TIS 23 MAJ	13:00	Spraymålning med Jane ute
	13:00-14:00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!

ONS 24 MAJ	11:00-11:45	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingsal.
	13:00-15:00	Vi serverar våfflor på Tallhöjdens träffpunkt 15 kr st. Välkomna!
TOR 25 MAJ	10:00-11:00	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. inne i samlingsalen OBS INGEN TOAST SERVERAS IDAG!
	9:00-11:45	OBS! TRÄFFUNKEN STÄNGER 11:45
FRE 26 MAJ	10:30-15:00	Välkomna på Pingstfika med nutidsfrågor
	11:00-12:00	Kom och besök en plats du tycker om med VR=Virtuell verklighet och lättare teknik hjälp.
MÅN 29 MAJ	10:00-10:30	Zumba i samlingsalen
	11:00-11:30	Sittgympa ute på gården. Inställt vid regn. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.
	14:00-14:45	Qigong och Thai chi med Vasvja
TIS 30 MAJ	9:00-16:00	TRÄFFPUNKTEN STÄNGD

**ONS 31
MAJ**

11:00-11:45

Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingssal.

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. Vi lyssnar och önskar musik och fikar tillsammans.