



TOR 2
MARS

AKTIVITETER MARS

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 MARS	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.
TOR 2 MARS	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 MARS	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 MARS	11:00-11:30	Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka samt koordination. Alla gör efter egen förmåga
	14:00-14:45	Kom och prova Qigong och Tai chi
TIS 7 MARS		Träffpunkten öppnar 12:00. Välkomna!
	13:00-14:00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans. Självklart fikar vi också. Välkomna!
ONS 8 MARS	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.
	13:00-15:00	Filmvisning- ROSE är en stark och hjärtevarm berättelse om familj, kärlek och att inget är som man tror vid första ögonkastet. Året är 1997. Inger, hennes syster Ellen och svågern Vagn är på bussresa mot Paris. Bussen har knappt hunnit ut på motorvägen förrän Inger avslöjar sin psykiska sjukdom för resten av resesällskapet – och resan till städernas stad blir en vecka som de aldrig kommer att glömma. För Inger har ett dolt motiv till resan och väl framme i Paris inleder hon jakten på en förlorad kärlek.
TOR 9 MARS	11:00-12:00	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. Inne i samlingssalen
	13:00-14:00	Läsecirkel

TOR 9 MARS	13:00-15:00	Jane Persson ger enklare tips och tekniker i skapande och måleri. Max 6 deltagare, anmälan görs till träffpunkten 08-6069201
FRE 10 MARS	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 13 MARS	11:00-11:30	Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka samt koordination. Alla gör efter egen förmåga
	13:00-13:45	Polisens volontärer informerar om åldringsbrott om de förebyggande arbetet för äldre.
TIS 14 MARS	13:00-14:00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!
ONS 15 MARS	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 MARS	11:00-12:00	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. inne i samlingssalen
	13:00-14:00	Läsecirkel
	13:00-15:30	Lapplycka

FRE 17 MARS	10-12.20	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 20 MARS	11:00-12:00	Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka samt koordination. Alla gör efter egen förmåga. Kom och prova Qigong och Tai chi 14:00-14:45
	10:00-12:00	Hörselvård
TIS 21 MARS		Träffpunkten öppnar 12:00. Välkomna!
	13:00-14:00	Vi löser melodikryssset från Sveriges radio tillsammans. Självklart fikar vi också. Välkomna!
ONS 22 MARS	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
	13:00-14:00	Önskemusik till kaffet.
TOR 23 MARS	11:00-12:00	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. Inne i samlingssalen

	13:00-15:00	Jane Persson ger enklare tips och tekniker i skapande och måleri. Max 6 deltagare, anmälan görs till träffpunkten 08-6069201
	13:00-14:00	Läsecirkel
FRE 24 MARS	10:30-15:00	Kom och fira våffeldagen med oss. Våffla sylt grädde 15 kr.
	10:00-15:00	Vernissage- Jane Persson visar sina tavlor och Lapplycka visar sina alster. Det bjuds alkoholfri cider och smittar.
	11:00-12:00	Kom och besök en plats du tycker om med VR=Virtuell verklighet och lättare teknik hjälp.
	10:30-12:00	Diakonen Helen från svenska kyrkan besöker oss.
MÅN 27 MARS	11:00-11:30	Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka samt koordination. Alla gör efter egen förmåga
	14:00-14:45	Kom och prova Qigong och Tai chi
TIS 28 MARS	13:00-13:45	Kom och testa på Zumba inne i Samlingssalen. Vi använder oss av våran tv.
	14:00-15:00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans. Självklart fikar vi också. Välkomna

ONS 29 MARS	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 30 MARS	11:00-12:00	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. Inne i samlingssalen
FRE 31 MARS	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.