



AKTIVITETER NOVEMBER

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.

TIS 1/11

Idag öppnar träffpunkten kl. 12.00

13.00-14.00

Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt Välkomna!

13.00

Häng med Åsa o Jane på en konstrunda i Handen. Samling vid Tallhöjden. Inställt vid dåligt väder.

**ONS
2/11**

10.00-12.00

Handarbetscirkel välkomna kom in och handarbeta tillsammans.

ONS 2/11	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	Musik Quiz
TOR 3/11	11.00-12.00	Bingo, alla är varmt välkomna att delta.
	13.00-14.00	Läsecirkel
FRE 4/11	10.30-15.00	Välkomna på fredagsfika med tipspromenad inomhus.
	11.00-12.00	Cirkel, Tecken som stöd
	11.00-12.00	Kom och besök en plats du tycker om med VR=Virtuell verklighet och lättare teknik hjälp.
MÅN 7/11	10.00-10.30	Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.
	13.00-14.00	Seniormöte inne på träffpunkten
TIS 8/11	13.00-14.00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans välkomna.
ONS 9/11	11.00-11.45	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingssal.

ONS 9/11	13.00-15.00	Filmvisning- CODA: Sjuttonåriga Ruby är den enda hörande medlemmen i en döv familj - en CODA, ett barn till döva vuxna. Hennes liv kretsar kring att fungera som tolk för sina föräldrar och arbeta på familjens fiskebåt. Men när Ruby går med i gymnasiets körklubb upptäcker hon att hon älskar att sjunga och snart har hon en duettpartner i skolkamraten Miles.
TOR 10/11	10.00-11.00	OBS!! Ändrad tid denna gång Bingo, alla är varmt välkomna att delta.
	13.00-16.00	Lapplycka- Handarbetscirkel
	13.00-14.00	Läsecirkel
FRE 11/11	10.30-15.00	Välkomna på fredagsfika med tipspromenad inomhus.
	11.00-12.00	Kom och besök en plats du tycker om med VR=Virtuell verklighet och lättare teknik hjälp.
	11.00-12.00	Cirkel tecken som stöd
MÅN 14/11	10.00-10.30	Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.
	13.00-14.00	Musik med Mini Krall i samlingssalen. Rock and roll och ballader i en salig blandning.
TIS 15/11		Idag öppnar vi kl.12.00
	13.00-14.00	Vi löser melodikryssset från Sveriges radio tillsammans välkomna.

ONS 16/11	10.00-12.00	Handarbetscirkel välkomna kom in och handarbeta tillsammans.
	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	Våffla med sylt och grädde 15:-
TOR 17/11	11.00-12.00	Bingo, alla är varmt välkomna att delta
	13.00-14.00	Läsecirkel
FRE 18/11	10.30-15.00	Välkomna på fredagsfika med tipspromenad inomhus.
	11.00-12.00	Cirkel, Tecken som stöd
	11.00-12.00	Kom och besök en plats du tycker om med VR=Virtuell verklighet och lättare teknik hjälp.
	10.30	Diakonissa från svenska kyrkan besöker oss.
MÅN 21/11	10.00-10.30	Sittgympa inne i samlingshallen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.
	13.00-14.00	Allsång med julmusik

TIS 22/11	13.00-14.00	Vi löser melodikryssset från Sveriges radio tillsammans välkomna
ONS 23/11	11.00-11.45	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingshall.
	12.00-14.00	Filmvisning- Unga Astrid: När Astrid Lindgren var väldigt ung hände något som påverkade henne fundamentalt. Det var en händelse som gjorde henne till en av de mest nyskapande kvinnorna i vår tid och den sagoberättare en hel värld kom att älska. Den här berättelsen är en fri tolkning om när en ung Astrid, trots tidens förväntningar, bestämde sig för att bryta mot samhällets normer och följa sitt hjärta.
TOR 24/11	13.00-14.00	Läsecirkel
	13.00-15.30	Lapplycka- handarbetscirkel
	13.30-14.30	OBS! Ändrad tid Bingo, alla är varmt välkomna att delta
	14.30-16.00	Välkomna på skymningsfest och fika på innergården Kören AcQuire sjunger. Vid dåligt väder flyttar vi in.
FRE 25/11	11.00-12.00	Cirkel, Tecken som stöd
	11.00-12.00	Kom och besök en plats du tycker om med VR=Virtuell verklighet och lättare teknik hjälp.
MÅN 28/11	10.00-10.30	Sittgympa inne i samlingshallen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.
	10.00-14.00	Hörselvård: rengöring av hörapparater, byte av slangar och batterier. Anmälan görs till personalen på Tallhöjdens träffpunkt.

MÅN 28/11	13.00-14.00	Allsång med julmusik
TIS 29/11		I dag öppnar träffpunkten kl.12.00
	13.00-14.00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans välkomna
ONS 30/11	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 samlingsal.
SÖN 11 DEC	10.00-15.00	JUL PÅ 1800-TALET Bussresa till Torekällberget i Södertälje. Boka din plats på kommunens träffpunkter senast 15/11 Anmälan är bindande. Bussavgift 50kr inträdet till julmarknaden betalas på plats 100 kr.