



# 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-Tor. 9.00-15.00 Fre.10.00-15.00

Öppettider café: 9.00-15.00

Du är alltid välkommen under våra öppettider, vi har även tidsgivna aktiviteter nedan.

I samarbete med ABF

## ONS 1/11

Vi öppnar kl.10.00

### 10.00-12.00

Handarbetscirkel, ta med ditt handarbete och umgås tillsammans.

### 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

Film: "Mitt hjärta är finskt" en film om kärlek, om att följa sina drömmar och att kämpa för att finna sin plats på jorden. Filmen handlar om att vinna över sina rädslor och om livets motgångar. Inte minst är filmen en berättelse om en blyg Savolaxkille, som växer upp och blir en folkkär legend.

- TOR 2/11 13.00-14.00** OBS ANDRAD TID!! Bingo, alla är varmt välkomna att delta. Inne i samlingssalen.
- 13.00-14.00** Läsecirkel. En grupp som träffas och har högläsning.
- 15.00-16.00** Sjung med i en härlig allsångsstund med Allsångsproffsen Johan Ståhl & Mattias Karlsson
- FRE 3/11 9.30-10.00** Cirkel träning i gymmet. Anmälan görs på anslagstavlan på träffpunkten max 10 stycken.
- 10.00-15.00** Fredagsfika med nutidsfrågor
- 11.00-12.00** Lättare teknikhjälp: Kom in så hjälper vi dig! vi hjälper till med frågor kring mobiltelefoner, läsplattor, datorer. vi lär dig även hur du skickar sms, laddar ner appar eller surfar på nätet. Alla är välkomna för personlig hjälp
- MÅN 6/11 10.00-10.30** Zumba: kom och dansa lättare Zumba med oss i samlingssalen.
- 11.00-11.30** Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka samt koordination. Alla gör efter egen förmåga.
- TIS 7/11 13.00-14.00** Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans. Självklart fikar vi också, välkomna.
- ONS 8/11 11.00-11.45** Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingssal.
- 13.00-15.00** Afternoon tea med scones.

<b>TOR</b> <b>9/11</b>	<b>11.00-12.00</b>	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. Inne i samlingssalen.
	<b>13.00-14.00</b>	Läsecirkel: En grupp som träffas och har högläsning.
	<b>13.00-15.30</b>	Lapplyckan: En grupp som träffas och handarbetar tillsammans.
<b>FRE</b> <b>10/11</b>	<b>9.30-10.00</b>	Cirkel träning i gymmet. Anmälan görs på anslagstavlan på träffpunkten max 10 stycken.
	<b>10.00-15.00</b>	Fredagsfika med nutidsfrågor
	<b>11.00-12.00</b>	Lättare teknikhjälp: Kom in så hjälper vi dig!vi hjälper till med frågor kring mobiltelefoner, läsplattor, datorer. vi lär dig även hur du skickar sms, laddar ner appar eller surfar på nätet. Alla är välkomna för personlig hjälp.
<b>MÅN</b> <b>13/11</b>	<b>10.00-10.30</b>	Zumba: kom och dansa lättare Zumba med oss i samlingssalen.
	<b>11.00-11.30</b>	Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka samt koordination. Alla gör efter egen förmåga.
<b>TIS</b> <b>14/11</b>	<b>12.00</b>	Träffpunkten öppnar 12.00
	<b>13.00-14.00</b>	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans. Självklart fikar vi också, välkomna.
<b>ONS</b> <b>15/11</b>	<b>10.00-12.00</b>	Handarbetscirkel, ta med ditt handarbete och umgås tillsammans.

	<b>11.00-11.45</b>	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingssal.
	<b>13.00-14.00</b>	Önskemusik till kaffet. Vi lyssnar, umgås och önskar musik.
<b>TOR 16/11</b>	<b>11.00-12.00</b>	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. Inne i samlingssalen.
	<b>13.00-14.00</b>	Läsecirkel: En grupp som träffas och har högläsning.
<b>FRE 17/11</b>	<b>9.30-10.00</b>	Cirkel träning i gymmet. Anmälan görs på anslagstavlan på träffpunkten max 10 stycken.
	<b>10.00-15.00</b>	Fredagsfika med nutidsfrågor
	<b>11.00-12.00</b>	Lättare teknikhjälp: Kom in så hjälper vi dig! vi hjälper till med frågor kring mobiltelefoner, läsplattor, datorer. vi lär dig även hur du skickar sms, laddar ner appar eller surfar på nätet. Alla är välkomna för personlig hjälp.
<b>MÅN 20/11</b>	<b>10.00-10.30</b>	Zumba: kom och dansa lättare Zumba med oss i samlingssalen.
	<b>11.00-11.30</b>	Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka samt koordination. Alla gör efter egen förmåga.
<b>TIS 21/11</b>	<b>9.30-11.30</b>	Hörselvård: Du som har hörapparat kan få hjälp med skötsel och rengöring av dessa. Finns även möjlighet att få information och hjälp med andra syn och hörselmedel.
	<b>13.00-14.00</b>	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans. Självklart fikar vi också, välkomna.

<b>ONS</b> <b>22/11</b>	<b>13.00-14.00</b>	Önskemusik till kaffet. Vi lyssnar, umgås och önskar musik.
<b>TOR</b> <b>23/11</b>	<b>11.00-12.00</b>	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. Inne i samlingsalen.
	<b>13.00-14.00</b>	Läsecirkel: En grupp som träffas och har högläsning.
	<b>13.00-15.30</b>	Lapplyckan: En grupp som träffas och handarbetar tillsammans.
	<b>13.00-14.00</b>	Informationsträff för seniorer: För dig som är + 65 och bor i Haninge kommun, Är du intresserad av att få veta vad din kommun har att erbjuda när du blir senior så är du välkommen på en allmän informationsträff. Vi träffas i samlingsalen, Välkommen.
<b>FRE</b> <b>24/11</b>		Träffpunkten stängd
<b>MÅN</b> <b>27/11</b>	<b>10.00-10.30</b>	Zumba: kom och dansa lättare Zumba med oss i samlingsalen.
	<b>11.00-11.30</b>	Sittgympa inne i samlingsalen. Övningarna ger kondition och styrka samt koordination. Alla gör efter egen förmåga.
	<b>13.00-15.00</b>	Idag har vi våfflor med sylt och grädde i cafét 15:-/styck
<b>TIS</b> <b>28/11</b>	<b>11.00</b>	Träffpunkten öppnar kl.11.00
	<b>13.00-14.00</b>	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans. Självklart fikar vi också, välkomna.

- ONS  
29/11**      **10.00-12.00**      Handarbetscirkel, ta med ditt handarbete och umgås tillsammans.
- 13.00-14.00**      Önskemusik till kaffet. Vi lyssnar, umgås och önskar musik.
- TOR  
30/11**      **13.00-14.00**      OBS ÄNDRAD TID!! Bingo, alla är varmt välkomna att delta. Inne i samlingsalen.
- 13.00-14.00**      Läsecirkel: En grupp som träffas och har högläsning.
- 14.00-15.00**      Skymningsfika: Vi lyser upp mörkret med att tända upp på våran innegård. vi fikar med varm choklad och bullar, välkomna
- Välkomna in på en fika, biljard, spel, gym m.m. Kom in så berättar vi mera. Vi samarbetar med ABF, svenska kyrkan m.f. Varmt välkomna