



AKTIVITETER OKTOBER

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.

MÅN 3/10	10.00-10.30	Sittgympa ute om vädret tillåter. Övningarna ger kondition, styrka och koordination. Alla gör ut efter sin egna förmåga
TIS 4/10		Kanelbullens dag
	13.00-14.00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt Välkomna!
ONS 5/10	10.00-12.00	Handarbetscirkel välkomna kom in och handarbeta tillsammans.
	13.30-14.30	Bibliotekets digitala resurser. Dom berättar om deras IT-handledning, e-böcker och släktforskning. Kom och lyssna och prova på.

TOR 6/10	11.00-12.00	Bingo, alla är varmt välkomna att delta, vi sitter i cafét på träffpunkten.
	13.00-14.00	Läsecirkel
FRE 7/10	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.
	10.30-15.00	Välkomna på fredagsfika med nutidsfrågor.
MÅN 10/10	10.00-10.30	Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.
	13.00-14.00	Filmvisning: Miniserien Clark i sex delar. Den otroliga berättelsen om Clark Olofsson, den kontroversielle brottslingen som inspirerade begreppet Stockholmssyndromet. Baserad på hans egna (o)sanningar. Del 1
TIS 11/10	13.00-14.00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans inne på Talhöjdens träffpunkt.
ONS 12/10	11.00-11.45	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Talhöjdens samlingssal.
	13.00-14.00	Önskemusik till kaffet. Vi lyssnar och önskar musik tillsammans.
TOR 13/10	11.00-12.00	Bingo, alla är varmt välkomna att delta.

TOR 13/10	13.00-14.00	Filmvisning: Miniserien Clark i sex delar. Den otroliga berättelsen om Clark Olofsson, den kontroversielle brottslingen som inspirerade begreppet Stockholmssyndromet. Baserad på hans egna (o)sanningar. Del 2
	13.00-14.00	Läsecirkel
	13.00-15.30	Lapplycka- Handarbetscirkel
FRE 14/10	10.30-15.00	Fredagsfika med nutidsfrågor.
	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 17/10	10.00-10.30	Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.
	10.00-12.00	Hörselvård rengöring av hörapparater, byte av slangar och batterier. Anmälan görs till personalen på tallhöjden träffpunkt.
	13.00-14.00	Filmvisning: Miniserien Clark i sex delar. Den otroliga berättelsen om Clark Olofsson, den kontroversielle brottslingen som inspirerade begreppet Stockholmssyndromet. Baserad på hans egna (o)sanningar. Del 3
TIS 18/10		Idag öppnar vi kl.11.30
	13.00-14.00	Vi löser melodikryssset från Sveriges radio tillsammans välkomna.

ONS 19/10	10.00-12.00	Handarbetscirkel välkomna kom in och handarbete 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	Afternoon Tea med kaffe eller Te och ny gräddade scones pris 30kr.
TOR 20/10	11.00-12.00	Bingo, alla är varmt välkomna att delta
	13.00-14.00	Läsecirkel
	13.00-14.00	Filmvisning: Miniserien Clark i sex delar. Den otroliga berättelsen om Clark Olofsson, den kontroversielle brottslingen som inspirerade begreppet Stockholmssyndromet. Baserad på hans egna (o)sanningar. Del 4
FRE 21/10	10.30-15.00	Fredagsfika med nutidsfrågor.
	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 24/10	10.00-10.30	Sittgymna inne i samlingshallen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.
	13.00-14.00	Filmvisning: Miniserien Clark i sex delar. Den otroliga berättelsen om Clark Olofsson, den kontroversielle brottslingen som inspirerade begreppet Stockholmssyndromet. Baserad på hans egna (o)sanningar. Del 5

TIS 25/10	13.00-14.00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans välkomna
ONS 26/10	13.00-14.00	Önskemusik till kaffet. Vi lyssnar och önskar musik tillsammans.
TOR 27/10	11.00-12.00	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. vi sitter i café delen.
	13.00-14.00	Läsecirkel
	13.00-15.30	Lapplycka- handarbetscirkel
FRE 28/10	10.30-15.00	Fredagsfika med nutidsfrågor
	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.
	12.00-13.00	Filmvisning: Miniserien Clark i sex delar. Den otroliga berättelsen om Clark Olofsson, den kontroversielle brottslingen som inspirerade begreppet Stockholmssyndromet. Baserad på hans egna (o)sanningar. Del 6
MÅN 31/10	10.00-10.30	Sittgympa inne i samlingshallen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.
	13.00-14.00	Vi serverar våffla med grädde, sylt pris 15 kr välkomna in.

V40 Nationella anhörigveckan En vecka då vi uppmärksammar alla anhöriga, se separat program.

LÖR
29/10

11.00-14.00

Loppis/Marknad förförsäljning av nytt som gammalt.

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.