



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 2 OKT	10:00-10:30	Kom och dansa lättare Zumba med oss i samlingsalen.
	11:00-11:30	Sittgympa inne i samlingshallen. Övningarna ger kondition och styrka samt koordination. Alla gör efter egen förmåga
	13:00-13:45	Qigong och Thai chi med Vasvja
TIS 3 OKT	10:00	Bussutflykt Thuns endast föränmälan
		Vi har öppet till klockan 12:00

ONS 4 OKT	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
	10:00-15:00	Kom och fira KANELBULLENS DAG
	10:00-12:00	Handarbetscirkel
TOR 5 OKT	11:00-12:00	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. inne i samlingssalen
	13:00-14:00	Läsecirkel
FRE 6 OKT	10:00	Vi firar anhörigdagen med våfflor sylt och grädde 15 kr
	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
LÖR 7 OKT	11:00-15:00	Höstmarknad/Loppis här kan du finna gammalt som nytt. Vi håller till inomhus och cafét håller öppet.
MÅN 9 OKT	10:00-10:30	Kom och dansa lättare Zumba med oss i samlingssalen.
	11:00-12:00	Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka samt koordination. Alla gör efter egen förmåga

	13:00-13:45	Qigong och Thai chi med Vasvja
TIS 10 OKT	10:00	Seniormöte inne på träffpunkten, vi diskuterar aktiviteter mm.
	13:00-14:00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans. Självklart fikar vi också. Välkomna
ONS 11 OKT	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.
TOR 12 OKT	11:00-12:00	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. inne i samlingsalen.
	13:00-15:30	Lapplycka
	13:00-14:00	Läsecirkel
FRE 13 OKT	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 16 OKT	10:00-10:30	Kom och dansa lättare Zumba med oss i samlingsalen
	11:00-11:30	Sittgympa inne i samlingsalen. Övningarna ger kondition och styrka samt koordination. Alla gör efter egen förmåga
	13:00-13:45	Qigong och Thai chi med Vasvja
TIS 17 OKT		Träffpunkten öppnar 12:00
	13:00-14:00	Vi löser melodikryssset från Sveriges radio tillsammans. Självklart fikar vi också. Välkomna!
ONS 18 OKT	11:00-11:45	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingsal.
	10:00-12:00	Handarbetscirkel
	13:00-15:00	FILMVISNING DÄR KRÄFORNA SJUNGER -Den övergivna Kya växte upp ensam och isolerad i North Carolinas farliga träskmarker. Hon dras till två unga män från staden, men när en av dem dör misstänks hon genast för brottet.
TOR 19 OKT	11:00-12:00	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. inne i samlingsalen.....
		LÄSECIRKEL 13:00-14:00
FRE 20 OKT	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 23 OKT	10:00-12:00	Kom och dansa lättare Zumba med oss i samlingsalen.
	11:00-11:30	Sittgympa inne i samlingsalen. Övningarna ger kondition och styrka samt koordination. Alla gör efter egen förmåga
	13:00-13:45	Qigong och Thai chi med Vasvja
TIS 24 OKT	10:00-12:00	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 hörhjälpmedel.
	13:00-14:00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans. Självklart fikar vi också. Välkomna!
ONS 25 OKT	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.
TOR 26 OKT	11:00-12:00	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. inne i samlingsalen.
	13:00-14:00	Läsecirkel
	13:00-15:30	Lapplycka

FRE 27 OKT	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
MÅN30 OKT	10:00-10:30	Kom och dansa lättare Zumba med oss i samlingsalen
	11:00-11:30	Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka samt koordination. Alla gör efter egen förmåga
	13:00-13:45	Qigong och Thai chi med Vasvja
TIS 31 OKT	11:00	Träffpunkten öppnar 11:00
	11:00-15:00	Idag firar vi Halloween med Halloween fika:-)
	13:00-14:00	Vi löser melodikryssset från Sveriges radio tillsammans. Självklart fikar vi också. Välkomna!

Välkommen in på en fika, spel, biljard, gym m.m. som man kan nyttja, välkomna in så berättar vi mer. Vi samarbetar med ABF, svenska kyrkan m.f. Välkomna!

* Julmarknadsresa till Taxinge slott fredag den 24 november, sista anmälningssdag 15 november. Anmälan och mer information finns på träffpunkterna.