



MÅN 4  
SEP

# AKTIVITETER SEPTEMBER

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.

I samarbete med ABF

<b>FRE 1 SEP</b>	<b>10:00-15:00</b>	Välkomna på fredags fika med nutidsfrågor
	<b>11:00-12:00</b>	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.
<b>MÅN 4 SEP</b>	<b>10:00-10:30</b>	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>MAN 4 SEP</b>	<b>13:00-15:00</b>	Kom och grillas korv och lös tipspromenad
<b>TIS 5 SEP</b>	<b>13:00-14:00</b>	OBS! Träffpunkten öppnar 12:00 Vi löser melodikryssset från Sveriges radi tillsammans. Självklart fikar vi också. Välkomna!
<b>ONS 6 SEP</b>	<b>10:00-12:00</b>	Handarbetscirkel
	<b>11:00-11:45</b>	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingsal.
	<b>13:00-14:00</b>	Önskemusik till kaffet. Vi lyssnar och önskar musik och fikar tillsammans
<b>TOR 7 SEP</b>	<b>11:00-12:00</b>	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. inne i samlingsalen
	<b>13:00-14:00</b>	Läsecirkel
<b>FRE 8 SEP</b>	<b>10:00-15:00</b>	Fredagsfika med nutidsfrågor
	<b>11:00-12:00</b>	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 11 SEP</b>	<b>10:00-10:30</b>	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>MÅN 11 SEP</b>	<b>14:00-14:45</b>	Qigong och Thai chi med Vasvja
<b>TIS 12 SEP</b>	<b>13:00-15:00</b>	Släktforskning med ABF Föränmälan
	<b>13:00-14:00</b>	Vi löser melodikryssset från Sveriges radio tillsammans. Självklart fikar vi också. Välkomna!
<b>ONS 13 SEP</b>	<b>11:00-11:45</b>	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingsal.
	<b>13:00-14:00</b>	Önskemusik till kaffet. Vi lyssnar och önskar musik och fikar tillsammans.
	<b>10:00-14:30</b>	Bussresa genom kommunen med guide. Pris 50 kr. Lunch Vegabaren pris 120 kr. Max antal 50 st. Föränmälan
<b>TOR 14 SEP</b>		TRÄFFPUNKTEN STÄNGD
<b>FRE 15 SEP</b>	<b>10:00-15:00</b>	Fredagsfika med nutidsfrågor
	<b>11:00-12:00</b>	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 18 SEP</b>	<b>10:00-10:30</b>	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>MÅN 18 SEP</b>	<b>14:00-14:45</b>	Qigong och Thai chi med Vasvja
	<b>10:00-12:00</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 hörhjälpmedel.
<b>TIS 19 SEP</b>	<b>13:00-14:00</b>	OBS! Träffpunkten öppnar 12:00 Vi löser melodikryssset från Sveriges radio tillsammans. Självklart fikar vi också. Välkomna!
	<b>13:00-15:00</b>	Släktforskning med ABF Föränmälan
<b>ONS 20 SEP</b>	<b>13:00</b>	Författarbesök med Maarit Turtiainen Välkommen på författarbesök med Maarit Turtiainen som berättar om sin bok Marttinansaari. Boken handlar om kriget, Karelen och tystnaden i familjen kring den svåra krigstiden. Maarit kommer också tipsa om finska författare och böcker. Författarsamtalet sker på svenska. I samarbete med ABF Tallhöjdens Träffpunkt Fri entré Vi bjuder på fika kaffe och kaka
	<b>10:00-12:00</b>	Handarbetscirkel
	<b>11:00-11:45</b>	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingsal.
<b>TOR 21 SEP</b>	<b>12:00</b>	Kräftskiva i samlingsalen. 45 platser och anmälan görs på Tallhöjdens Träffpunkt senast den 14/9. Pris 110:-
<b>FRE 22 SEP</b>	<b>10:00-15:00</b>	Välkomna på fredags fika med nutidsfrågor.
	<b>11:00-12:00</b>	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 25 SEP</b>	<b>10:00-10:30</b>	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>14:00-14:45</b>	Qigong och Thai chi med Vasvja
<b>TIS 26 SEP</b>	<b>13:00-14:00</b>	Vi löser melodikryssset från Sveriges radio tillsammans. Självklart fikar vi också. Välkomna!
	<b>13:00-15:00</b>	Släktforskning med ABF Föränmälan
<b>ONS 27 SEP</b>	<b>11:00-11.45 S</b>	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingsal.
	<b>13:00-14:00</b>	Önskemusik till kaffet. Vi lyssnar och önskar musik och fikar tillsammans.
<b>TOR 29 SEP</b>	<b>11:00-12:00</b>	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. inne i samlingsalen
	<b>13:00-15:30</b>	Lapplycka
	<b>13:00-14:00</b>	Läsecirkel
<b>FRE 29 SEP</b>	<b>10:00-15:00</b>	Fredagsfika med nutidsfrågor

**FRE 29**    **11:00-12:00**  
**SEP**

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

- \* Vi har även fika, spel, biljard, gym m.m. Välkomna in så berättar vi mer. Vi samarbetar med ABF, svenska kyrkan m.m. Välkomna!
- \* Vi kommer även ha en guidad bussresa runt om i Haninge i september, föranmälan krävs och görs på träffpunkten.
- \* De kommer även bli en bussresa till Thuns i oktober. föranmälan
- \* Och kräftskiva i september med föranmälan.
- \* Den 7 oktober har vi även Loppis/Marknad kom in och boka bord.