



AKTIVITETER JANUARI

Välkommen till Tallhöjdens Träffpunkt

Adress: Runstensvägen 13

Tel: 08-6069201

Öppet tider: må-tor 9:00-16:00 Fre 9:00-15:30

Kaffe, fikabröd och smörgås finns att köpa varje dag på Tallhöjdens träffpunkt.

Välkomna!

- | | |
|----------------------------|---|
| MÅN 3/1 10.00-10.30 | Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga. |
| 13.00-14.00 | Bingo 15 kr/ bricka. alla är varmt välkomna att delta. Tallhöjdens träffpunkt. |
| TIS 4/1 13.00 | Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna! |
| 10.00-14.00 | Hörselvård på Tallhöjdens träffpunkt med Anne-Louise Järlestam. |

ONS 5/1	11.00-12.00	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingssal.
6/1		Trettondag jul Stängt
FRE 7/1		Stängt
MÅN 10/1	10.00-10.30	Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.
	13.00	Vi serverar våfflor på Tallhöjdens träffpunkt 15 kr st. Välkomna!
TIS 11/1	13.00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!
ONS 12/1	11.00-12.00	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingssal.
	10.00-12.00	Handarbetscirkel välkomna kom in och handarbete tillsammans.
	13.00	Önskemusik till kaffet. Vi lyssnar och önskar musik och fikar tillsammans

TOR 13/1	11.00-12.00	Bingo 15 kr/ bricka. alla är varmt välkomna att delta. Tallhöjdens träffpunkt.
	13.00	Kom och lös Nutidsfrågor/Dåtidsfrågor på Tallhöjdens träffpunkt
FRE 14/1	10.30	Välkomna på fredags fika inne på på Tallhöjdens träffpunkt.
MÅN 17/1	10.00-10.30	Sittgympa inne i samlingsalen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.
	13.00	Filmvisning- Bläckfisken och jag Närgånget och fascinerande bildberättande blandas med en djupt känslös berättelse om en speciell relation, i vad som blir en naturdokumentär bortom det vanliga. I Oscarsvinnande "Bläckfisken och jag" möter vi Craig Foster, en sydafrikansk dokumentärfilmskapare med en passion för naturen
TIS 18/1	13.00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!
ONS 19/1	11.00-12.00	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingsal.
	13.00	Kom och umgås inne på Tallhöjdens träffpunkt
TOR 20/1	11.00-12.00	Bingo 15 kr/ bricka. alla är varmt välkomna att delta. Tallhöjdens träffpunkt.
	13.00	Kom och lös Nutidsfrågor/Dåtidsfrågor på Tallhöjdens träffpunkt
FRE 21/1	10.30	Välkomna på fredags fika inne på på Tallhöjdens träffpunkt.

MÅN 24/1	10.00-10.30	Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.
	13.00	Afternoon tea, kom och fika tillsammans med kaffe eller te med nygräddade scones. Pris 20 kr.
TIS 25/1	13.00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!
	10.00-14.00	Hörselvård på Tallhöjdens träffpunkt med Anne-Louise Järlestam.
26/1	11.00-12.00	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingssal.
	10.00-12.00	Handarbetscirkel välkomna kom in och handarbete tillsammans.
TOR 27/1	11.00-12.00	Bingo 15 kr/ bricka. alla är varmt välkomna att delta. Tallhöjdens träffpunkt.
	13.00	Kom och lös Nutidsfrågor/Dåtidsfrågor på Tallhöjdens träffpunkt
FRE 28/1	10.30	Välkomna på fredags fika inne på på Tallhöjdens träffpunkt.
MÅN 31/1	10.00-10.30	Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.
	13.00	Filmvisning- Gatukatten Bob Den här filmen är baserad på den internationellt bästsäljande boken skriven av James Bowen. Det är en feel-good historia om hur James Bowen själv, en gatumusikant och före detta drogmissbrukare möter en hemlös katt och i och med det mötet förändras hela hans liv.