



# ATIVITETER APRIL 2022

Välkommen till Brandbergens seniorcentrum

Jungfrunsgata 419

telefon till seniorcentrum 086069288

telefon till Caféet 086068744

Gymmet är öppet mellan 09.00 -15.30

Öppettider: 09.00 - 16.00 mån-tors 09.00 -15.30 fre

öppettider caféet: 09.00 -15.00

**1 APRIL 10.00**  
**FRE**

Skoj Bridge: Vi spelar i ca 2,5 timmar med en paus för att köpa och dricka kaffe. Skojbridge innebär att vi inte tävlar, utan det är ett socialt spel där vi hjälper varandra, skrattar och har trevligt. Men i grunden spelar vi bridge på vanligt sätt. När vi kommit igång så kommer vi att kunna ta in nybörjare och lära upp. Ni som är osäkra vad det är kom gärna och titta.

**11.00-11.45**

Qigong tillsammans med Långsamma rytmiska rörelser lär vi oss välkomna.

**13.00-14.00**

Vi kör önskelåtar så kom och vad med och önska något du vill lyssna på, välkomna.

**4 APRIL 09.15-09.45**  
**MÅN**

Välkomna till Jacobs cirkel träning, vi höjer tempot och kör igenom kroppen.

**11.00 -11.45**

sittgympa/ stående med styrketräning, balans och som avslut avslannning

- 13.00 -14.30** välkomna till vår skapa med glädje, vi målar tillsammans och skapar för att sedan få ställa ut sin konst om man vill, alla är välkomna.
- 5 APRIL TIS** **10.00 -13.00** schack för er som tycker om att spela tillsammans, välkomna.
- 11.00 13.00** Teknik hjälp med mobiltelefoner, bärbar dator, läsplattor( paddor) ni får hjälp med att kunna surfa hitta på nätet, lägga in telefonnummer hur man använder wifi, maila m.m. Ni får även prova på våra WR glasögon som kan ta er till olika platser och ställen.
- 11.00-11.45** Välkomna till en rolig stund med roliga rörelser och mycket skratt, vi går igenom hur vi dansar till "Jerusalem" låten, vi tar steg för steg och vi har skoj. Man behöver inte kunna dansa för att komma med utan kom som du är och dansa med oss.
- 6 APRIL ONS** **11.00 -11.45** Vi spelar bingo,15 kr / brickan, välkomna.
- 11.00** Idag serverar vi pytt i panna med rödbetor, välkomna.
- 13.00 -14.00** Ni som vill och tycker om att sjunga välkomna till vår lilla sångstund i vår nystartade grupp vi sjunger olika visor och kör sånger tillsammans.
- 7 APRIL TORS** **10.00 -13.00** Välkommen att spela schack tillsammans.
- 11.00 -13.00** Teknik hjälp med mobiltelefoner, bärbar dator, läsplattor( paddor) ni får hjälp med att kunna surfa hitta på nätet, lägga in telefonnummer hur man använder wifi, maila m.m.
- 13.00 -14.30** Ensamhet & hälsa. Du som vill vara med i en liten grupp och prata om livet i sig! Vi tar tag i ämnen som harmoni och inre lugn, existentiell styrka och kraft, vad är tillit för dig. Vi pratar om det som berör oss och endast i denna lilla grupp.

- 8 APRIL 10.00 -11.30**  
**FRE**
- Skoj Bridge: Vi spelar i ca 2,5 timmar med en paus för att köpa och dricka kaffe. Skojbridge innebär att vi inte tävlar, utan det är ett socialt spel där vi hjälper varandra, skrattar och har trevligt. Men i grunden spelar vi bridge på vanligt sätt. När vi kommit igång så kommer vi att kunna ta in nybörjare och lära upp. Ni som är osäkra vad det är kom gärna och titta.
- 11.00 -11.45** Qigong tillsammans med Långsamma rytmiska rörelser lär vi oss välkomna.
- 13.00 -14.00** Ni får önska låtar, vi spelar upp dom så välkomna att önska fritt.
- 11 APRIL 11.00 -11.45**  
**MÅN**
- välkomna till vår sittgympa med styrketräning och balans som avslut har vi avslappning.
- 13.00-14.30** välkomna till vår "skapa med glädje" cirkel, vi målar tillsammans och skapar konst, samtalar m.m. för att sedan få ställa ut vår konst om man vill, alla är välkomna.
- 13.00 -13.30** Seniormöte, vi ska prata om aktiviteter gemenskap om våra utrymmen här inne och annat, välkomna med förslag.
- 12 APRIL 09.00-13.00**  
**TIS**
- schack spel för r som vill spela, välkomna.
- 11.00 -13.00** Teknik hjälp med mobiltelefoner, bärbar dator, läsplattor( paddor) ni får hjälp med att kunna surfa hitta på nätet, lägga in telefonnummer hur man använder wifi, maila m.m.
- 11.00 -12.00** Välkomna till en rolig stund med roliga rörelser och mycket skratt, vi går igenom hur vi dansar till "Jerusalem" låten, vi tar steg för steg och vi har skoj. Man behöver inte kunna dansa för att komma med utan kom som du är och dansa med oss.
- 13 APRIL 11.00 -12.00**  
**ONS**
- Välkommen och spela bingo med oss 15 kr/ brickan.
- 12.00 -16.00** Fria aktiviteter, kom och umgås, spela olika spel, som pingis biljard m.m.

- 14 APRIL 09.00-13.00**  
**TORS** Välkommen att spela schack tillsammans.
- 11.30 -14.30** Idag har vi påsk firande, med påsk tallrik tillsammans, vi har stängda dörrar så ingen annan aktivitet förutom schack kommer att vara under den här dagen då vi behöver göra iordning bod och stolar.
- 15 APRIL 09.00 -16.00**  
**LÅNGFRE**  
**DAG** TRÄFFPUNKTEN ÄR STÄNGD, VI ÖNSKAR ER ALLA EN TREVLIG PÅSK.
- 18 APRIL 09.00-16.00**  
**MÅN** TRÄFFPUNKTEN ÄR STÄNGD DÅ DET ÄR ANNANDAG PÅSK, VÄLKOMNA I MORGON.
- 19 APRIL 09.00-13.00**  
**TIS** schack för er som vill spela tillsammans.
- 11.00 -13.00** Teknik hjälp med mobiltelefoner, bärbar dator, läsplattor( paddor) ni får hjälp med att kunna surfa hitta på nätet, lägga in telefonnummer hur man använder wifi, maila m.m.
- 11.30** Helen Cosini från svenska kyrkan kommer och berättar om deras verksamhet och vad som händer och vad hon kan bistå med, välkomna.
- 20 APRIL 11.00 -12.00**  
**ONS** Vi spelar bingo tillsammans, 15 kr / brickan, välkomna.
- 12.00-16.00** Fria aktiviteter, välkomna att spela pingis, biljard och andra spel tillsammans.
- 21 APRIL 09.00 -13.00**  
**TORS** schack för er som vill spel tillsammans, välkomna.
- 13.00-14.30** Du som vill vara med i en liten grupp och prata om livet i sig! Vi tar tag i ämnen som harmoni och inre lugn, existentiell styrka och kraft, vad är tillit för dig. Vi pratar om det som berör oss och endast i denna lilla grupp. Kom till träffpunkten Vi kommer träffas varannan torsdag till en början, välkomna.

- 22 APRIL 10.00 -12.30**  
**FRE**
- Skoj Bridge: Vi spelar i ca 2,5 timmar med en paus för att köpa och dricka kaffe. Skojbridge innebär att vi inte tävlar, utan det är ett socialt spel där vi hjälper varandra, skrattar och har trevligt. Men i grunden spelar vi bridge på vanligt sätt. När vi kommit igång så kommer vi att kunna ta in nybörjare och lära upp. Ni som är osäkra vad det är kom gärna och titta.
- 11.00 -12.00**
- Qigong: övning" eller "rörelse av qi". Metoden består av mental koncentration, enkla rörelser och andning för att förbättra cirkulationen av energi i kroppen, välkomna.
- 12.30 -14.00**
- "Vårens kafferep" är väl något att se fram emot, välkomna att delta om du vill. Ni som önskar delta kan anmäla er i kassan hos oss. Vi kommer ha nybakta bullar, olika sorters kakor kaffe i våra kaffekoppar. Så hjärtligt välkomna.
- 25 APRIL 11.00 -12.00**  
**MÅN**
- välkomna till vår sittgympa med styrketräning och balans som avslut lite avslappning.
- 13.00 -14.30**
- välkomna till vår "skapa med glädje" cirkel, vi målar tillsammans och skapar konst, samtalar m.m. för att sedan få ställa ut vår konst om man vill, alla är välkomna
- 13.00 -14.00**
- Företaget Tena kommer hit och pratar kring deras hjälpmedel och vad de kan vara behjälpliga med, en föreläsning med Susanne, välkomna.
- 26 APRIL 09.00 -13.00**  
**TIS**
- schack för er som tycker om att spela, välkomna
- 11.00 -13.00**
- Teknik hjälp med mobiltelefoner, bärbar dator, läsplattor( paddor) ni får hjälp med att kunna surfa hitta på nätet, lägga in telefonnummer hur man använder wifi, maila m.m.
- 13.00 -14.00**
- Vi tar en promenad ute med eller utan stavar, välkomna.
- 27 APRIL 11.00 -11.45**  
**ONS**
- Vi spelar bingo tillsammans, 15 kr brickan, välkomna.
- 12.00**
- Idag serverar vi pizza slice med pizzasallad, välkomna.

**28 APRIL 09.00 -13.00**  
**TORS**

Schackspel för er som vill spela.

**11.00 -13.00**

Teknik hjälp med mobiltelefoner, bärbar dator, läsplattor( paddor) ni får hjälp med att kunna surfa hitta på nätet, lägga in telefonnummer hur man använder wifi, maila m.m.

**13.00 -14.30**

Vi går maxislingan nere i rudan, välkomna ner, vi samlas vid röda stugan.

**29 APRIL 10.00 -12.30**  
**FRE**

Skoj Bridge: Vi spelar i ca 2,5 timmar med en paus för att köpa och dricka kaffe. Skojbridge innebär att vi inte tävlar, utan det är ett socialt spel där vi hjälper varandra, skrattar och har trevligt. Men i grunden spelar vi bridge på vanligt sätt. När vi kommit igång så kommer vi att kunna ta in nybörjare och lära upp. Ni som är osäkra vad det är kom gärna och titta

**11.00 -11.45**

Qigong: övning" eller "rörelse av qi". Metoden består av mental koncentration, enkla rörelser och andning för att förbättra cirkulationen av energi i kroppen, välkomna.

**11.30**

Våffla med grädde & sylt, 1 för 15 kr 2 för 25 kr, välkomna.

Vi har även biljardbord, pingis bord och vr-glasögon som ni kan prova på, välkomna. Vi samarbetar med ABF och andra föreningar.