



AKTIVITETER AUGUSTI 2023

Välkommen till Brandbergens seniorcentrum

Jungfruns gata 419

Telefon träffpunkt: 08 606 92 88

Telefon café: 08 606 87 44

Träffpunkt öppettider mån-tors 09.00 - 16.00 samt fre 09.00 - 15.30

Gymmet öppettider: 09.00 - 15.30

Café öppettider: 09.00 - 15.00

- 1 AUG TIS 09.00 - 16.00** Fria aktiviteter : Kom in och ta en fika, spela spel eller bara umgås med oss, välkomna. Vi sitter ute om vädret tillåter.
- 09.00 - 13.00** Schack: Kom in och spela schack hos oss
- 11.00 - 14.00** Teknikhjälp: Har du frågor kring teknik? Kom in så hjälper vi dig! Vi hjälpe till med frågor kring mobiltelefoner, läsplattor, datorer och andra tekniska frågor. Vi lär dig även hur du skickar sms, laddar ner appar, eller surfar på nätet. Alla är välkomna för personlig hjälp
- 2 AUG 09.00 - 16.00** Fria aktiviteter : Kom in och ta en fika, spela spel eller bara umgås med oss, välkomna. Vi sitter ute om vädret tillåter.
- ONS**

11.00 - 12.00 Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.

**3 AUG
TORS**

09.00 - 16.00 Fria aktiviteter : Kom in och ta en fika, spela spel eller bara umgås med oss, välkomna. Vi sitter ute om vädret tillåter.

09.00 - 13.00 Schack: Kom in och spela schack hos oss

11.00 - 14.00 Teknikhjälp: Har du frågor kring teknik? Kom in så hjälper vi dig! Vi hjälpe till med frågor kring mobiltelefoner, läsplattor, datorer och andra tekniska frågor. Vi lär dig även hur du skickar sms, laddar ner appar, eller surfar på nätet. Alla är välkomna för personlig hjälp

**4 AUG
FRE**

09.00 - 15.30 Fria aktiviteter : Kom in och ta en fika, spela spel eller bara umgås med oss, välkomna. Vi sitter ute om vädret tillåter.

12.00 Korvgrillning: vi grillar korv ute om vädret tillåter. Skulle grillförbud eller dåligt väder råda så kokar vi korv.

**7 AUG
MÅN**

09.00 - 16.00 Fria aktiviteter : Kom in och ta en fika, spela spel eller bara umgås med oss, välkomna. Vi sitter ute om vädret tillåter.

8 AUG TIS

09.00 - 16.00 Fria aktiviteter : Kom in och ta en fika, spela spel eller bara umgås med oss, välkomna. Vi sitter ute om vädret tillåter.

09.00 - 13.00 Schack: Kom in och spela schack hos oss

11.00 - 14.00 Teknikhjälp: Har du frågor kring teknik? Kom in så hjälper vi dig! Vi hjälpe till med frågor kring mobiltelefoner, läsplattor, datorer och andra tekniska frågor. Vi lär dig även hur du skickar sms, laddar ner appar, eller surfar på nätet. Alla är välkomna för personlig hjälp

- 9 AUG
ONS** **09.00 - 16.00** Fria aktiviteter : Kom in och ta en fika, spela spel eller bara umgås med oss, välkomna. Vi sitter ute om vädret tillåter.
- 11.00 - 12.00** Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.
- 10 AUG
TORS** **09.00 - 16.00** Fria aktiviteter : Kom in och ta en fika, spela spel eller bara umgås med oss, välkomna. Vi sitter ute om vädret tillåter.
- 09.00 - 13.00** Schack: Kom in och spela schack hos oss
- 11.00 - 14.00** Teknikhjälp: Har du frågor kring teknik? Kom in så hjälper vi dig! Vi hjälper till med frågor kring mobiltelefoner, läsplattor, datorer och andra tekniska frågor. Vi lär dig även hur du skickar sms, laddar ner appar, eller surfar på nätet. Alla är välkomna för personlig hjälp
- 11 AUG
FRE** **09.00 - 15.30** Fria aktiviteter : Kom in och ta en fika, spela spel eller bara umgås med oss, välkomna. Vi sitter ute om vädret tillåter.
- 11.30** Sommartallrik: idag serverar vi en frisk sommertallrik med potatissallad, rostbiff och en somrig sallad. Är det fint väder äter vi ute. Ingen föranmälan krävs, välkomna!
- 14 AUG
MÅN** **09.00 - 16.00** Fria aktiviteter : Kom in och ta en fika, spela spel eller bara umgås med oss, välkomna. Vi sitter ute om vädret tillåter.
- 15 AUG
TIS** **09.00 - 16.00** Fria aktiviteter : Kom in och ta en fika, spela spel eller bara umgås med oss, välkomna. Vi sitter ute om vädret tillåter.
- 09.00 - 13.00** Schack: Kom in och spela schack hos oss

- 11.00 - 14.00** Teknikhjälp: Har du frågor kring teknik? Kom in så hjälper vi dig! Vi hjälper till med frågor kring mobiltelefoner, läsplattor, datorer och andra tekniska frågor. Vi lär dig även hur du skickar sms, laddar ner appar, eller surfar på nätet. Alla är välkomna för personlig hjälp
- 16 AUG
ONS** **09.00 - 16.00** Fria aktiviteter : Kom in och ta en fika, spela spel eller bara umgås med oss, välkomna. Vi sitter ute om vädret tillåter.
- 11.00 - 12.00** Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.
- 17 AUG
TORS** **09.00 - 16.00** Fria aktiviteter : Kom in och ta en fika, spela spel eller bara umgås med oss, välkomna. Vi sitter ute om vädret tillåter.
- 09.00 - 13.00** Schack: Kom in och spela schack hos oss
- 11.00 - 14.00** Teknikhjälp: Har du frågor kring teknik? Kom in så hjälper vi dig! Vi hjälper till med frågor kring mobiltelefoner, läsplattor, datorer och andra tekniska frågor. Vi lär dig även hur du skickar sms, laddar ner appar, eller surfar på nätet. Alla är välkomna för personlig hjälp
- 18 AUG
FRE** **09.00 - 15.30** Fria aktiviteter : Kom in och ta en fika, spela spel eller bara umgås med oss, välkomna. Vi sitter ute om vädret tillåter.
- 11.00** Idag serverar vi tårta så långt lagret räcker, välkomna!
- 21 AUG
MÅN** **09.15 - 09.45** Cirkelträning: Kom och testa på cirkelträning i gymmet med Jacob. Helkroppsträning i högt tempo. Välkomna
- 11.00 - 12.00** Sittgympa: välkomna att prova på sittgympa med inslag av rörelse, styrka och balans i lugnt tempo. Alla är välkomna och man gör det man själv klarar. Välkomna

- 22 AUG
TIS** **09.00 - 13.00** Schack: Kom in och spela schack hos oss
- 10.00 - 13.00** Rummy: välkomna att komma in och spela rummy tillsammans hos oss, finns även möjlighet att lära sig spela det för de som vill.
- 11.00 - 14.00** Teknikhjälp: Har du frågor kring teknik? Kom in så hjälper vi dig! Vi hjälper till med frågor kring mobiltelefoner, läsplattor, datorer och andra tekniska frågor. Vi lär dig även hur du skickar sms, laddar ner appar, eller surfar på nätet. Alla är välkomna för personlig hjälp
- 23 AUG
ONS** **11.00 - 12.00** Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.
- 24 AUG
TORS** **09.00 - 13.00** Schack: Kom in och spela schack hos oss
- 11.00 - 14.00** Teknikhjälp: Har du frågor kring teknik? Kom in så hjälper vi dig! Vi hjälper till med frågor kring mobiltelefoner, läsplattor, datorer och andra tekniska frågor. Vi lär dig även hur du skickar sms, laddar ner appar, eller surfar på nätet. Alla är välkomna för personlig hjälp
- 11.00 - 11.30** Gympa: välkomna till ett kortare sittande och stående gympapass.
- 12.30 - 14.30** Kräftskiva: kom in för en trevlig kräftskiva tillsammans med oss. Föranmälan krävs. Mer info finns på träffpunkten. Välkomna!
- 25 AUG
FRE** **10.00 - 12.30** 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. Vi tar även in nybörjare för att lära upp, kom gärna förbi.
- 11.00 - 12.00** Qigong: Kom in och var med på qigong. Lugna rörelser i takt till musik. Alla är välkomna.

- 28 AUG MÅN** **09.15 - 09.45** Cirkelträning: Kom och testa på cirkelträning i gymmet med Jacob. Helkroppsträning i högt tempo. Välkomna
- 11.00 - 12.00** Sittgympa: välkomna att prova på sittgympa med inslag av rörelse, styrka och balans i lugnt tempo. Alla är välkomna och man gör det man själv klarar. Välkomna
- 29 AUG TIS** **09.00 - 13.00** Schack: Kom in och spela schack hos oss
- 10.00 - 13.00** Rummy: välkomna att komma in och spela rummy tillsammans hos oss, finns även möjlighet att lära sig spela det för de som vill.
- 11.00 - 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.
- 11.00 - 14.00** Teknikhjälp: Har du frågor kring teknik? Kom in så hjälper vi dig! Vi hjälper till med frågor kring mobiltelefoner, läsplattor, datorer och andra tekniska frågor. Vi lär dig även hur du skickar sms, laddar ner appar, eller surfar på nätet. Alla är välkomna för personlig hjälp
- 30 AUG ONS** **11.00 - 12.00** Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.
- 31 AUG TORS** **09.00 - 13.00** Schack: Kom in och spela schack hos oss
- 11.00 - 11.30** Gympa: välkomna till ett kortare sittande och stående gympapass.
- 11.00 - 14.00** Teknikhjälp: Har du frågor kring teknik? Kom in så hjälper vi dig! Vi hjälper till med frågor kring mobiltelefoner, läsplattor, datorer och andra tekniska frågor. 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. som man kan nyttja, välkomna in så berättar vi mer Vi kommer även ha en guidad bussresa runt om i Haninge i september, föransmälan krävs och görs på träffpunkten Vi samarbetar med ABF, svenska kyrkan m.m. Välkomna!