



2 JUNI

FRE

AKTIVITETER JUNI 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 JUNI TORS	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
	17.00 -17.45	Musik skolas elever kommer hit och sjunger och spelar för oss i ca 45 minuter, vi bjuder på snacks, välkomna.
2 JUNI FRE	11.00 -11.45	Qigong: Kom in och var med på qigong. Lugna rörelser i takt till musik. Alla är välkomna. Sista inför sommaren och semestrar, välkommen tillbaka vecka 34 fredagar samma tid
	11.30	Idag har vi tårta och firar Sveriges nationaldag i förväg.

	09.00-15.30	Fria aktiviteter, kom in eller sitt ute med oss om vädret tillåter och spela spel, eller bara ta en kopp kaffe tillsammans.
5 JUNI MÅN	STÄNGT	TRÄFFPUNKTEN HAR STÄNGT IDAG.
6 JUNI TIS	STÄNGT	TRÄFFPUNKTEN HAR STÄNGT.
7 JUNI ONS	11.00-12.00	Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.
	12.00	Våfflor med grädde och sylt idag
8 JUNI TORS	10.00 -13.00	Välkommen att spela schack tillsammans.
	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
	13.00	Vi kör lite önskelåtar tillsammans, välkomna att önska så spelar vi.
12 JUNI MÅN	09.15 09.45	Cirkelträning: Kom och testa på cirkelträning i gymmet med Jacob. Helkroppsträning i högt tempo. Välkomna Sista inför sommaren vi sätter igång igen vecka 34
		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 Sista för den här terminen vi sätter igång igen vecka 34 och sen kommer vi ha gympa 2 gånger i veckan och dansa tillsammans en gång i veckan.
13 JUNI TIS	12.00	träffpunkten öppnar, SISTA DAGEN FÖR ANMÄLAN TILL MIDSOMMAR TALLRIKEN. Anmälan görs i caféet.

	12.00-14.00	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. Det blir sista inför semestrar och sommaren, ni kan komma tillbaka under hösten då sätter vi igång igen.
14 JUNI ONS	10.00-11.00	Vårdcentralen kommer för att göra enklare uppgifter såsom: rådgivning, tidsbokning, blodtryckskontroll. 250kr per besök. OBS!! sista besöket av vårdcentralen, dom återkommer till hösten igen.
	11.00	Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.
15 JUNI TORS	10.00 -13.00	schack för er som vill spela tillsammans, välkomna.
	09.00 -16.00	Fria aktiviteter : Kom in och ta en fika, spela spel eller bara umgås med oss, välkomna. Vi sitter ute om det är fint väder.
16 JUNI FRE	09.00 -15.30	Fria aktiviteter : Kom in och ta en fika, spela spel eller bara umgås med oss, välkomna.
	11.00	Vi åker ut till Dalarö för en sommar promenad och lunch tillsammans. och så kan de som vill om det inte regnar. Buss 839 klockan: 11:18 från klockarleden
19 JUNI 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.
20 JUNI TIS	10.00 -13.00	Välkommen att spela schack tillsammans.
	10.00 11.30	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.
21 JUNI ONS	11.00	Bingo om vi blir fler än 10 stycken, välkomna.

11.30 -14.30 Idag firar vi midsommar med midsommar tallrik för er som har förbeställt. Anmälan görs i caféet och betalningen är bindande. Senaste dagen för anmälan till den blir 13 juni. OM det är fint väder sitter vi ute annars blir det inomhus, välkomna.

23 JUNI **MIDSOMMARAF** STÄNGT
FRE **TON**

26 JUNI **09.00-16.00** Fria aktiviteter : Kom in och ta en fika, spela spel eller bara umgås med
MÅN oss, välkomna. Vi sitter ute om det är fint väder.

27 JUNI **09.00-16.00** Fria aktiviteter : Kom in och ta en fika, spela spel eller bara umgås med
TIS oss, välkomna. Vi sitter ute om det är fint väder.

10.00 -13.00 Välkommen att spela schack tillsammans.

28 JUNI **09.00 -16.00** Fria aktiviteter : Kom in och ta en fika, spela spel eller bara umgås med
ONS oss, välkomna. Vi sitter ute om det är fint väder.

11.00 Vi spelar bingo tillsammans om vi blir fler än 10 stycken, välkomna.

29 JUNI **10.00** schack finns för er som vill spela tillsammans, välkomna.
TORS

11.30 korv grillning ute tillsammans, välkomna.

30 JUNI **11.30** Våfflor med grädde och sylt idag, välkomna.
FRE