



AKTIVITETER OKTOBER 2023

Välkommen till Brandbergens Träffpunkt

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

- | | | |
|----------------------|----------------------|--|
| 2 OKT
MÅN | 09:00 - 10:00 | Cirkelträning: Kom och testa på cirkelträning i gymmet med Jacob. Helkroppsträning i högt tempo. |
| | 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 av. |
| | 13.00 - 14.00 | Kom och lägg pärlplattor med oss! Vi sitter tillsammans och lägger pärlplattor till ett roligt tema, nuvarande tema är halloween. Alla är välkomna att vara med! |
| 3 OKT TIS | 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 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 OKT ONS	11.00 - 12.00	Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.
	12.00	Vi firar kanelbullens dag med hembakta kanelbullar.
5 OKT TORS	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 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
	14.00 - 15.00	Virtuell Reality: Kom in och prova på våra VR glasögon och upptäck en helt ny värld. Vi använder oss av programmet wondrous där du kan färdas vart man vill i världen och upptäck platser som du alltid velat besöka.
6 OKT FRE	10.00 - 13.00	Skoj bridge: Var med och spela skojbridge med oss. 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.
	13.00 - 14.00	Önskelåtar med scones: kom in och önska låtar vi ska spela, vi säljer även scones med marmelad. Välkomna!
9 OKT MÅN	09.00 - 10.00	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.

- 13.00 - 14.00** Kom och lägg pärlplattor med oss! Vi sitter tillsammans och lägger pärlplattor till ett roligt tema, nuvarande tema är halloween. Alla är välkomna att vara med!
- 10 OKT TIS** **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
- 11 OKT ONS** **11.00 - 12.00** Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.
- 12.00** Sopplunch: välkommen in och ät korvsoppa hos oss.
- 12 OKT TORS** **11.00 - 11.30** Gympa: välkomna till ett kortare sittande och stående gympapass.
- 11.00 - 13.00** 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
- 13.00 - 15.30** Film: Vi visar filmen "Skyll dig själv" Två sammanboende ungar som gör det mesta fel. De är något överåriga för det ljuva livet. Ständigt panka men ändå på jakt efter äventyr och det motsatta könet. Till filmen bjuder vi på popcorn, Välkomna!
- 13 OKT FRE** **10.00 - 13.00** Skoj bridge: Var med och spela skojbridge med oss. 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.
- 16 OKT MÅN** **09.00 - 10.00** 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
- 13.00 - 14.00** Kom och lägg pärlplattor med oss! Vi sitter tillsammans och lägger pärlplattor till ett roligt tema, nuvarande tema är halloween. Alla är välkomna att vara med!
- 17 OKT
TIS** Träffpunkten öppnar 11.30
- 11.30 - 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
- 11.30 - 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.
- 13.00 - 14.00** 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.
- 18 OKT
ONS** **11.00 - 12.00** Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.
- 19 OKT
TORS** **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
- 12.00 - 13.00** Seniormöte, vi pratar lite kring saker som händer under hösten tillsammans, olika grupper vi kan ha (cirklar tillsammans), vi bjuder på kaffe och kaka, välkomna.
- 20 OKT
FRE** **10.00 - 13.00** Skoj bridge: Var med och spela skojbridge med oss. Vi tar även in nybörjare för att lära upp, kom gärna förbi.

Qigong: Kom in och var med på qigong. Lugna rörelser i takt till musik. Alla är välkomna!

12.00 Vi serverar raggmunk med rårörda lingon och råkost. Pris: 60kr välkomna!

**23 OKT
MÅN**

09.00 - 10.00 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

13.00 - 14.00 Kom och lägg pärlplattor med oss! Vi sitter tillsammans och lägger pärlplattor till ett roligt tema, nuvarande tema är halloween. Alla är välkomna att vara med!

**24 OKT
TIS**

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

**25 OKT
ONS**

11.00 - 12.00 Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.

**26 OKT
TORS**

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

14.00 - 15.00 Virtuell Reality: Kom in och prova på våra VR glasögon och upptäck en helt ny värld. Vi använder oss av programmet wondrous där du kan färdas vart man vill i världen och upptäck platser som du alltid velat besöka.

- 16.30 - 19.00** Pubafton: Ni som har bokat är varmt välkomna till våran pubafton där vi sitter och umgås tillsammans med bra musik och gott sällskap. Obs sista anmälan 17 okt!
- 27 OKT
FRE** **10.00 - 13.00** 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.
- 13.00 - 14.30** Kafferep med inslag av halloween: varmt välkomna till vårt kusliga kafferep där det kommer serveras olika kakor, bullar, bakverk och kanske ett och annat avhugget finger.
- 30 OKT
MÅN** **09.00 - 10.00** 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.
- 13.00 - 14.00** Kom och lägg pärlplattor med oss! Vi sitter tillsammans och lägger pärlplattor till ett roligt tema, nuvarande tema är halloween. Alla är välkomna att vara med! Obs sista gången med halloweentema!
- 31 OKT
TIS** Träffpunkten öppnar 11.00
- 11.30 - 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
- 13.00 - 15.00** Halloweenfilm: Vi firar att halloween närmar sig genom att titta på "hocus pocus" Kusligt kul när tre vilda och besynnerliga häxor återvänder från 1600-talet salem efter att ha uppväxits av ovetande ungdommar Det blir en komisk och koatisk kväll när de trixiga trion försöker förhäxa staden och återfå sin ungdom. Till filmen bjuds det på popcorn. Varmt välkomna!
- Välkommen in på en 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.f. Välkomna!