



# AKTIVITETER SEPTEMBER 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

- |                             |                     |   |
|-----------------------------|---------------------|---|
| <b>1 SEPT</b><br><b>FRE</b> | <b>10.00 -12.30</b> | 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. |
|                             | <b>11.00 -12.00</b> | Qigong: Kom in och var med på qigong. Lugna rörelser i takt till musik, man gör det man klarar av, Alla är välkomna.  |
|                             | <b>13.00 -13.45</b> | Önskelåtar, ni önskar låtar vi spelar, vi gör det till en musikstund med fika   |

<b>4 SEPT MÅN</b>	<b>09.15 - 09.45</b>	Cirkelträning: Kom och testa på cirkelträning i gymmet med Jacob. Helkroppsträning i högt tempo. Välkomna
	<b>11.00 -11.45</b>	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
	<b>13.00 14.00</b>	Kom och var med och starta upp en målarcirkel, där fantasin får flöda och vi gör enskilda eller tillsammans målningar, välkomna.
<b>5 SEPT TIS</b>	<b>10.00 -13.00</b>	Schack: Kom in och spela schack hos oss, vi är några stycken men vill gärna bli fler.
	<b>10.00 -13.00</b>	Rummy: välkomna att komma in och spela rummy tillsammans hos oss, finns även möjlighet att lära sig spela det för de som vill.
	<b>11.00 -14.00</b>	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
<b>6 SEPT ONS</b>	<b>11.00 -11.45</b>	Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.
<b>7 SEPT TORS</b>	<b>11.00 -11.30</b>	Gympa: välkomna till ett kortare sittande och stående gympapass.
	<b>11.00-14.00</b>	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
<b>8 SEPT FRE</b>	<b>10.00 -13.00</b>	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.
	<b>11.00 -12.00</b>	Qigong: Kom in och var med på qigong. Lugna rörelser i takt till musik. Alla är välkomna.

<b>11 SEPT</b> <b>MÅN</b>	<b>09.15 -09.45</b>	Cirkelträning: Kom och testa på cirkelträning i gymmet med Jacob. Helkroppsträning i högt tempo. Välkomna
	<b>11.00 -11.45</b>	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
	<b>13.00 -14.00</b>	Målargruppen, vi målar tillsammans, och kommer på olika teman tillsammans.
<b>12 SEPT</b> <b>TIS</b>	<b>09.00 -13.00</b>	Schack: Kom in och spela schack hos oss
	<b>11.00 -14.00</b>	Rummy: välkomna att komma in och spela rummy tillsammans hos oss, finns även möjlighet att lära sig spela det för de som vill.
	<b>11.00 -14.00</b>	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
<b>13 SEPT</b> <b>ONS</b>	<b>09.45-14.30</b>	Ni som har bokat för den guideade turen, vi samlas vid vändplan eller här på träffpunkten. Bussen kommer ca kl 09.45så kom en stund innan.
	<b>11.00 -11.45</b>	Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.
	<b>12.00</b>	Våfflor med grädde och sylt, finns att köpa, välkomna
<b>14 SEPT</b> <b>TORS</b>	<b>09.00 -16.00</b>	STÄNGT idag , det är planeringsdag för personalen.
<b>15 SEPT</b> <b>FRE</b>	<b>10 .00 -13.00</b>	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
- 12.30** afternoon tea med scones, mjukost, hård ost och marmelad, tillsammans med önskelåtar, ni önskar vi spelar.
- 18 SEPT MÅN** **09.15 - 09.45** Cirkelträning: Kom och testa på cirkelträning i gymmet med Jacob. Helkroppsträning i högt tempo. Välkomna
- 11.00 -11.45** 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** Målargruppen är välkommen att måla tillsammans eller enskilda motiv, alla är välkomna in.
- 19 SEPT 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.
- 11.30** Träffpunkten öppnar cafeet ca.11.30 idag. Apt för personalen.
- 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
- 20 SEPT ONS** **11.00 -11.45** Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.
- 11.30** Våfflor med grädde och sylt finns att köpa idag, välkomna.
- 21 SEPT TORS** **12.00 -12.30** 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.

- 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
- 16.30 -19.30**      Surströmmings skiva, föränmälan görs i caféet och senast den 12 /9 vi serverar surströmming, mandelpotatis, rödlök, tomater, gräddfil, hårt och mjukt tunnbröd kaffe och kaka. Pris 85 kr.
- 22 SEPT**    **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.  
**FRE**
- 11.00 -12.00**      Qigong: Kom in och var med på qigong. Lugna rörelser i takt till musik. Alla är välkomna.
- 11.30**                      gulaschsoppa, en klick crème fraiche och en fralla finns att köpa idag. I begränsad antal, välkomna.
- 25 SEPT**    **09.15 -09.45**      Cirkelträning: Kom och testa på cirkelträning i gymmet med Jacob. Helkroppsträning i högt tempo. Välkomna  
**MÅN**
- 11.00 -11.45**      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**      Målargruppen målar tillsammans, välkomna in och var med.
- 26 SEPT**    **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.  
**TIS**
- 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

- 11.30 -13.30** Kom och få lite taktill massage för era händer, en avkopplande liten stund i en lugn miljö, anmälan görs på träffpunkten.
- 27 SEPT  
ONS** **11.00 -11.45** Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.
- 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.
- 28 SEPT  
TORS** **10.00 -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
- 29 SEPT  
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 -11.45** Qigong: Kom in och var med på qigong. Lugna rörelser i takt till musik. Alla är välkomna.
- 13.00** kafferep idag med olika sorters kakor ,kaffe, bullar och tårta, välkomna, Föranmälan görs i caféet, senast 19 september. 50 kr, 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, föranmälan krävs och görs på träffpunkten Vi samarbetar med ABF, svenska kyrkan m.f. Välkomna!