



AKTIVITETER NOVEMBER 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 NOV | 11.00 -11.45 | Vi spelar bingo tillsammans, välkomna. |
| ONS | | |
| | 09.00 -16.00 | Anmälan till nobelfesten finns nu att köpa i kassan, anmälan är bindande Biljetterna kostar 150kr. |
| | 09.00 -16.00 | Idag har vi öppnat upp för anmälan till den årliga julgröt med skinksmörgås, kaffe, te och pepparkaka, lussekatt. Anmälan görs senast den 20/11.Bindande. Anmälan görs i kassan. |
| 2 NOV | 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 |
| TOS | | |

2 NOV TORS	11.00 -11.30	Välkomna till ett gympass sittande och stående stretchar vi ut och gö rörelser för hela kroppen tillsammans.
3 NOV 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 -11.45	Qigong: Kom in och var med på qigong. Lugna rörelser i takt till musik. Alla är välkomna.
	13.00	Country musik kör vi igång vi läser frågorna och ni lyssnar på musiken och frågorna tillsammans. Tårta finns att köpa.
6 NOV MÅN	09.00 -10.00	Cirkelträning: Kom och testa på cirkelträning i gymmet med Jacob. Helkroppsträning i högt tempo. Välkomna
	11.00 -12.00	Sittgymna: välkomna att prova på sittgymna med inslag av rörelse, styrka och balans i lagom 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!
7 NOV TIS	10.00	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
8 NOV ONS	11.00	Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.
	12.30	Sticka eller virka, vi stickar och virkar tillsammans, välkommen om du vill lära dig med så kan vi nog hjälpa till.

9 NOV TORS	11.00 -11.30	Gympa: välkomna till ett kortare sittande och stående yoga/balans pass
	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
10 NOV FRE	10.00 -12.30	Skoj bridge: Var med och spela skojbridge med oss. 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
	12.30	Idag säljer vi budapestbakelse så välkomna, finns i begränsat antal. Välkomna.
13 NOV 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/ stågympa: 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 julen . Alla är välkomna att vara med!
14 NOV TIS	09.00 -11.30	Personalen har APT så caféet är stängt tills vi kommer.
	10.00 -12.30	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 -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

15 NOV ONS	11.00	Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.
	12.15	Vi serverar köttbullar potatis, lingonsylt inlagd gurka och brunsås, i begränsat antal, välkomna.
	12.30	Sticka eller virka, vi stickar och virkar tillsammans, välkommen om du vill lära dig med så kan vi nog hjälpa till.
16 NOV TORS	11.00 -11.30	Gympa: välkomna till ett kortare sittande och stående yoga (rörelser) och balans pass.
	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
	12.30 -13.30	Taktil massage(handmassage) i en lugnande miljö, skriv upp era namn i kassan, finns plats för ca 10 personer
17 NOV FRE	10.00 -12.30	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.
20 NOV 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 julen. Alla är välkomna att vara med

21 NOV TIS	10.00 -12.30	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
22 NOV ONS	11.00	Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.
	12.30 -14.30	Sticka eller virka, vi stickar och virkar tillsammans, välkommen om du vill lära dig med så kan vi nog hjälpa till.
23 NOV TORS	11.00 -11.30	Gympa: välkomna till ett kortare yoga rörelse och balans pass.
	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
24 NOV FRE	09.00 -16.00	STÄNGT: vi åker på julmarknad till Taxinge med Kerstins buss, föranmälan krävs och ska göras i caféet senast den 15 november.
25 NOV LÖRDAG	10.00 -14.00	Vi har öppet för julmarknad, alla är välkomna, vi har caféet öppet. Det finns försäljning av allt så som julkransar, stickat och virkat, tomtar bröd godis m.m. VÄLKOMNA.
27 NOV 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!
- 28 NOV 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
- 29 NOV ONS** **11.00** Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.
- 12.30 -14.30** Sticka eller virka, vi stickar och virkar tillsammans, välkommen om du vill lära dig med så kan vi nog hjälpa till.
- 30 NOV TORS** **11.00 -11.30** Gympa: välkomna till ett kortare sittande och stående yoga, rörelseprogram
- 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 ändvänder oss av programmet wondrous där du kan färdas vart man vill i världen och upptäck platser som du alltid velat besöka.
- Välkommen in på en fika, spel, biljard, gym m.m. som man kan nyttja. Vi samarbetar med ABF, svenska kyrkan m.fl.. Välkomna!