



# AKTIVITETER APRIL 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>3 APRIL</b><br><b>MÅN</b> | <b>11.00 -12.00</b> | Sitt och stående gymna: välkomna att prova på sittgymna med inslag av rörelse, styrka och balans i lugnt med lite tempo. Alla är välkomna och man gör det man själv klarar av. Välkomna  |
| <b>4 APRIL</b><br><b>TIS</b> | <b>09.00-16.00</b>  | sista dagen att anmäla sig till vår Italienska afton med dom tre tenorerna den 13/4 mellan kl 16.30 -19.30, Föranmälan görs i caféet.  |
|                              | <b>12.00</b>        | Vi öppnar träffpunkten/ caféet klockan 12.00   |
|                              | <b>13.00-14.00</b>  | 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. |

<b>5 APRIL ONS</b>	<b>10.00 -11.00</b>	Vårdcentralen kommer för att göra enklare uppgifter såsom: rådgivning, tidsbokning, blodtryckskontroll. Välkomna in 250 kr per besök
	<b>11.00 -12.00</b>	Välkomna att spela bingo tillsammans med oss.
	<b>13.00</b>	vi kör lite melodikryss tillsammans, det går att köpa scones idag, välkomna.
<b>6 APRIL TORS</b>	<b>11.30 -14.00</b>	Påskfest tillsammans: vi har en påsk tallrik med kaffe och tårta, för de som har föränmält sig. Välkomna. hA EN FIN PÅSK.
	<b>7 APRIL LÅNFREDAG</b>	STÄNGT
<b>10 APRIL ANNANDAG PÅSK</b>		STÄNGT
<b>11 APRIL TIS</b>	<b>10.00 -13.00</b>	schack för er som vill spela tillsammans, välkomna.
	<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 -13.00</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>12 APRIL ONS</b>	<b>11.00 -12.00</b>	Välkomna att spela bingo tillsammans med oss.
	<b>13.00</b>	Vi löser musik kryss tillsammans och för er som vill så finns det scones att köpa med smör marmelad och ost, välkomna.

- 13 APRIL 10.00-13.00** schack för r som vill spela tillsammans, välkomna.  
**TORS**
- 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** En Italiensk afton med de tre tenorerna. Vi äter pizza, ost och kex emellan akten på konserten. Endast för er som föranmält er 13/4. Anmälan och betalning görs i caféet. För mer information så kan ni komma till oss eller ringa på tel: 086069288
- 14 APRIL 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. När vi kommit igång så kommer vi kunna ta in nybörjare och lära upp. Ni som är osäkra vad det är kom gärna förbi.  
**FRE**
- 11.00-11.45** Qigong: Kom in och var med på qigong. Lugna rörelser i takt till musik. Alla är välkomna.
- Schlager Quiz – Musikfrågor, det kommer finnas scones, smör och ost att köpa till detta, välkomna.
- 17 APRIL 09.00-12.15** 13.00 Varmt välkommen till information och dialog tillsammans med representanter från RFSL och Äldreboendet Regnbågen. Temat är hur vi på olika håll och tillsammans kan arbeta för att synliggöra och förbättra äldre hbtqi-personers hälsa och levnadsvillkor. Vi bjuder på fika! Arrangör: ABF Södertörn och Träffpunkterna i Haninge. Vi stänger träffpunkten kl. 12.15 för att åka ner till Tallhöjden träffpunkt alla som vill följa med.  
**MÅN HALVDAG**
- 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.
- 19 APRIL STÄNGT BRB** HBTQI-filmvisning på Träffpunkt för äldre Onsdagen 19 april kl. 11:00-15:30, Tallhöjden Träffpunkt Välkommen på filmvisningar på temat HBTQI-frågor på Tallhöjdens träffpunkt Kl. 11-12:50 visas filmen Tove om Tove Jansson och kl 13:30-15:20 visas Carol. Mellan filmerna bjuds det på tilltugg. Arrangör: ABF Södertörn och Träffpunkterna i Haninge  
**ONS TRÄFFPUNKT**
- 20 APRIL TORS** 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** Diakon Helen Cosini kommer från svenska kyrkan och finns här om du vill prata, välkommen.

- 13.00 -14.00** Konsekvenserna av att bli ID-kapad – ur ett brottsofferperspektiv. Vad kan du göra för att skydda dig mot bedrägerier. Vad ska du göra om du misstänker att du har blivit utsatt för ett bedrägeri. Välkomna att lyssna och fråga. Margaret Wegler – Brottsofferjouren Haninge/Nynäshamn. Brottsofferjouren är en sekulär och partipolitiskt obunden ideell organisation som ger stöd till brottsoffer, vittnen och anhöriga.
- 21 APRIL 10.00-12.30**  
**FRE** 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.
- 12.00** Vi får besök av ordförande i äldrenämnden till brandbergens träffpunkt Så kom och ställ frågor eller om ni undrar över något så kan de säkert vara behjälplig med svar. Vi bjuder på kaffe och tårta så välkomna.
- 24 APRIL 11.00**  
**MÅN** 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
- 12.45** Tillsammans så målar vi, välkommen att måla det du vill eller om man vill försöka måla med akvarell.
- 11.00 -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.
- 12.30** Vill du sticka eller virka med oss eller kanske lära dig så kom in till oss så hjälper vi dig.
- 25 APRIL 10.00 13.00**  
**TIS** 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
- 10.00-14.00** Om vädret tillåter och det inte regnar så tänkte jag vi kunde åka ner till Tyresta by, se oss omkring där och njuta av vädret, kanske ta en fika inne på caféet där eller ta med egen matsäck. Vi åker från träffpunkten med buss ner 834 .

**26 APRIL 10.00 -11.00  
ONS**

Vårdcentralen kommer för att göra enklare uppgifter såsom: rådgivning, tidsbokning, blodtryckskontroll. Välkomna in 250kr per besök.

**11.00 12.00**

Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.

**27 APRIL 11.00 -14.00  
TORS**

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**

seniormöte idag, ställ frågor om ni undrar över något, vi pratar om det som berör just nu och om hur vi har det här uppe hos oss. Vi bjuder på kaffe och kaka.

**18 APRIL 10.00-12.30  
FRE**

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.

**12.00**

Idag så här innan valborg så tänkte vi ha smörgåstårta, måste förämnas innan den 18 April. Betalas i caféet, välkomna.

Vi har ljusrum för avslappning och fika, vi har även biljard och bordtennis om man vill spela. Vårt gym är väl värt ett besök. Vi samarbetar med ABF, svenska kyrkan och andra föreningar.