



# AKTIVITETER AUGUSTI 2022

Välkommen till Brandbergens seniorcentrum

Jungfrus 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 AUG<br/>MÅN</b> | <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>12.15 - 14.30</b> | Skaparcirkel: välkomna till våran "skapa med glädje". Vi målar och skapar tillsammans och sedan har du möjligheten att ställa ut din konst här på träffpunkten om du vill. Alla är välkomna.   |
| <b>2 AUG<br/>TIS</b> | <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>11.00 - 12.00</b>	Schack: Schack för er som tycker om att spela eller vill lära sig spelet, välkomna.
<b>3 AUG ONS</b>	<b>11.00 - 12.00</b>	Bingo: Vi spelar bingo tillsammans 15 kr/ brickan
<b>4 AUG TORS</b>	<b>10.00 - 15.00</b>	Resa till Nynäshamns bodar. Samling kl 10.00 i handen terminalen, vi tar pendeln tillsammans som går ca 10.30 och åker till Nynäshamn. Vi går runt kring Nynäshamns bodar och har det trevligt tills vi känner oss klara. Välkomna!
	<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>11.00 - 13.00</b>	Schack: Schack för er som tycker om att spela eller vill lära sig spelet, välkomna.
<b>5 AUG FRE</b>	<b>11.00 - 11.45</b>	Yigong: Kom och var på yigong. Lugna rörelse i takt till musik.
<b>8 AUG 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>12.15 - 14.30</b>	Skaparcirkel: välkomna till våran "skapa med glädje". Vi målar och skapar tillsammans och sedan har du möjligheten att ställa ut din konst här på träffpunkten om du vill. Alla är välkomna.
<b>9 AUG TIS</b>	<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>11.00 - 13.00</b>	Schack: för er som tycker om att spela eller vill lära sig spelet, välkomna.

<b>10 AUG ONS</b>	<b>11.00 - 11.45</b>	Bingo: Vi spelar bingo tillsammans 15 kr/ brickan
<b>11 AUG TORS</b>	<b>11.00 - 13.00</b>	Om vädret tillåter sitter vi ute och grillar korv. 10kr per korv med bröd.
	<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>11.00 - 13.00</b>	Schack: Schack för er som tycker om att spela eller vill lära sig spelet, välkomna.
<b>12 AUG FRE</b>	<b>11.00 - 11.45</b>	Yigong: Kom och var på yigong. Lugna rörelse i takt till musik.
<b>15 AUG MÅN</b>	<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>12.15 - 14.30</b>	Skaparcirkel: välkomna till våran "skapa med glädje". Vi målar och skapar tillsammans och sedan har du möjligheten att ställa ut din konst här på träffpunkten om du vill. Alla är välkomna.
<b>16 AUG TIS</b>	<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>11.00 - 13.00</b>	Schack: Schack för er som tycker om att spela eller vill lära sig spelet, välkomna.
		Sista dagen för att anmäla sig till att vara med på kräftskivan den 25/8
<b>17 AUG ONS</b>	<b>11.00 - 12.00</b>	Bingo: Vi spelar bingo tillsammans 15 kr/ brickan

<b>18 AUG TORS</b>	<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>11.00 - 13.00</b>	Schack: Schack för er som tycker om att spela eller vill lära sig spelet, välkomna.
<b>19 FRE AUG</b>	<b>11.00 - 11.45</b>	Yigong: Kom och var på yigong. Lugna rörelse i takt till musik.
<b>22 AUG MÅN</b>	<b>09.15 - 09.45</b>	Circletränning: Kom och testa på circletränning i gymmet med Jacob. Helkroppstränning 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>12.15 - 14.30</b>	Skaparcirkel: välkomna till våran "skapa med glädje". Vi målar och skapar tillsammans och sedan har du möjligheten att ställa ut din konst här på träffpunkten om du vill. Alla är välkomna.
<b>23 AUG TIS</b>	<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>11.00 - 13.00</b>	Schack: Schack för er som tycker om att spela eller vill lära sig spelet, välkomna.
<b>24 AUG ONS</b>	<b>11.00 - 12.00</b>	Bingo: Vi spelar bingo tillsammans 15 kr/ brickan
<b>25 AUG TORS</b>	<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>11.00 - 13.00</b>	Schack: Schack för er som tycker om att spela eller vill lära sig spelet, välkomna.

- 16.00 - 19.00** Kräftskiva: vi kommer anordna en liten kräftskiva med stängda dörrar. Föranmälan krävs för att få vara med. Mer info om kräftskivan hittar du på träffpunkten. Välkomna!
- 16 AUG FRE** **11.00 - 11.45** Yigong: Kom och var på yigong. Lugna rörelse i takt till musik.
- 29 AUG 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
- 12.15 - 14.30** Skaparcirkel: välkomna till våran "skapa med glädje". Vi målar och skapar tillsammans och sedan har du möjligheten att ställa ut din konst här på träffpunkten om du vill. Alla är välkomna.
- 30 AUG TIS** **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
- 11.00 - 13.00** Schack: Schack för er som tycker om att spela eller vill lära sig spelet, välkomna.
- 31 AUG ONS** **11.00 - 12.00** Bingo: Vi spelar bingo tillsammans 15 kr/ brickan
- 12.00 - 14.00** Vi serverar tårta och kaffe 25kr. Välkomna!

**1 MAJ 10-12.20**

Beskrivande text om den dagens aktiviteter. Ännu mera text om den dagens aktiviteter. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nam maximus tortor sit amet sodales imperdiet.

**2 MAJ 10-12.20**

Beskrivande text om den dagens aktiviteter. Suspendisse vitae enim a sapien interdum rutrum. Fusce egestas posuere dolor, sit amet gravida arcu convallis vitae. Sed rutrum vestibulum metus sed auctor. Ut sagittis, quam a eleifend varius, quam metus condimentum augue, a tempus est nisi ac nibh. Sed aliquam ultricies lacus mattis volutpat.