



2 FEB
TORS

AKTIVITETER I FEBRUARI 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 FEB
ONS**

11.00 -12.00

Vi spelar bingo tillsammans, välkomna

12.00

kaffe och tårta finns att köpa.

**2 FEB
TORS**

10.00-13.00

schack finns idag om ni vill spela eller lära er spela, välkomna.

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	Ni som ville börja med att baka / laga mat tillsammans, vi samlas för att prata hur ni kan börja, välkomna mat och bak intresserade.
3 FEB FRE	10.00 -12.30	Skøj bridge: Vi spelar i ca 2.5 timmar med en paus för att köpa och dricka kaffe. Skøjbridge 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.
	11.00- 11.45	Qigong: Kom in och var med på qigong. Lugna rörelser i takt till musik. Nya som gamla deltagare är välkomna.
6 FEB MÅN	09.15- 09.45	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
	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.
7 FEB TIS	10.00-13.00	schack för er som vill spela, välkomna.
	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 FEB ONS	11.00 -12.00	Vi spelar bingo tillsammans, välkomna
	12.00	Köttfärspaj med sallad finns att köpa idag, välkomna.
9 FEB TORS	10.00-13.00	schack spel för er som vill spela, välkomna.

	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 FEB 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. När vi kommit igång så kommer vi kunna ta in nybörjare och lära upp. Ni som är osäkra vad det är 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 tänkte ni skulle få smaka på Gáhkko, det är ett samiskt bröd, så välkomna att få smaka, finns i begränsat antal dock. Samernas nationaldag var ju denna vecka i måndags den 6/2
13 FEB MÅN	09.15-09.45	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
	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.
14 FEB TIS ALLA HJÄRTAN S DAG	10.00 -13.00	vi som vill spela schack , välkomna.
	10.00 -14.00	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
	11.30	Våfflor med grädde och sylt finns att köpa, välkomna.

15 FEB ONS	11.00 -12.00	Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.
	12.30 -14.00	Lär dig sticka eller virka, vi hjälper dig att komma igång med detta handarbete om du vill, välkomna till oss.
16 FEB TORS	10.00 -13.00	Välkomna att spela schack.
	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
	11.00	Vi som vill baka/ äta tillsammans träffas för en gemensam stund där mat eller bakning ingår. Gruppen har träffats innan, 2/2 för att prata lite kring vad de ska göra, välkomna.
17 FEB 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. När vi kommit igång så kommer vi kunna ta in nybörjare och lära upp. Ni som är osäkra vad det är 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 finns det Budapestbakelse att köpa i begränsat antal, välkomna.
20 FEB MÅN	09.15-09.45	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
	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.

	13.00	seniormöte bl.a. kommer Andrea hit från ABF och vill gärna prata med er om vad de gör och vad vi tillsammans kan göra för roligt ihop, så kom och lyssna och ställ frågor.
21 FEB TIS FETTISDA GEN	10.00-13.00	Välkomna ni som vill spela schack.
	10.00-14.00	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
	11.30	Det finns semlor att köpa här idag, välkomna.
22 FEB ONS	11.00-12.00	Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.
	12.00	Idag finns det potatismos och korv att köpa, i begränsat antal, välkomna.
23 FEB TORS	10.00-13.00	Schack: Kom in och spela schack hos oss
	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
24 FEB FRE	10:00 - 12:30	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 hörselhjälpmedel. Välkomna.
	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. När vi kommit igång så kommer vi kunna ta in nybörjare och lära upp. Ni som är osäkra vad det är 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** korvsoppa serveras för att det är Sverigefinnarnas dag idag.
- 27 FEB MÅN** **09.15-09.45** 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.
- 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.
- 28 FEB TIS** **10.00 -13.00** Välkomna att spela schack.
- 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

Det finns biljard, bordtennis och ett gym. Fria aktiviteter pågår dagligen. Ljusrum där du får din dagliga dos av ljus som kan behövas under höst och vintertid kan bokas. Vi har även WR glasögon om någon vill prova på, en kul upplevelse i andra världar. Det kan komma att ske förändringar i månadsprogrammet. Vi samarbetar med seniorer, -föreningar och studieförbund som ABF