



4 JAN
ONS

AKTIVITETER JANUARI 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

- | | | |
|-----------------------|----------------------|--|
| 2 JAN
MÅN | 09:00 - 16:00 | Kom in och ta en fika med oss. |
| 3 JAN TIS | 09:00 - 16:00 | Kom in och ta en fika med oss. Vi firar in det nya året med tårta så långt lagret räcker |
| 4 JAN
ONS | 09:00 - 16:00 | Kom in och ta en fika med oss. |
| 5 JAN
TORS | 09:00 - 16:00 | Kom in och ta en fika med oss. |
| 6 JAN FRE | 09:00 - 16:00 | TRÄFFPUNKTEN ÄR STÄNGD P.G.A. TRETTONDEDAG JUL. |



Haninge
kommun

www.haninge.se



- 9 JAN 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.
- 10 JAN TIS** **09:00 - 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 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
- 11 JAN ONS** **11:00 - 12:00** Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.
- 12:00** Soppa: idag serverar vid soppa med bröd, 40kr Välkomna
- 12 JAN TORS** **09:00 - 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 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
- 13 JAN 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 - 12:00 Qigong: Kom in och var med på qigong. Lugna rörelser i takt till musik. Alla är välkomna.

13:00 Julstädning: eftersom det är tjugonde knut städar vi undan julen tillsammans och tar ner all julpynt, de som hjälper till bjuds på fika efteråt

**16 JAN
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.

**17 JAN
TIS**

09:00 - 13:00 Schack: Kom in och spela schack hos oss

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

13:00 Seniormöte: Årets första seniormöte, vi pratar om vad som händer i kommunen och vad som kommer hända det kommande året. Vi kommer prata om vad ni vill göra hos oss under det kommande året så vi uppmanar alla som vill vara med och påverka denna verksamhet att komma och prata hur ni känner.

**18 JAN
ONS**

11:00 - 12:00 Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.

- 19 JAN TORS**
- 09:00 - 13:00** Schack: Kom in och spela schack hos oss
- 10:00 - 11:30** Diakon Helen Cosini kommer hit för er som vill ha någon att prata med eller undrar vad man kan få för hjälp från svenska kyrkan.
- 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
- 20 JAN 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 - 12:00** Qigong: Kom in och var med på qigong. Lugna rörelser i takt till musik. Alla är välkomna.
- 23 JAN MÅN**
- 09:15 - 09:45** Cirkelträning: Kom och testa på cirkelträning i gymmet med Jacob. Helkroppsträning i högt tempo. Välkomna
- 10:00 - 11:00** 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.
- 24 JAN TIS**
- 09:00 - 13:00** Schack: Kom in och spela schack hos oss
- 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

- 25 JAN
ONS** **11:00 - 12:00** Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.
- 12:00** Soppa: idag serverar vid soppa med bröd, 40kr Välkomna
- 26 JAN
TORS** **09:00 - 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
- 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 hörselhjälpmedel. Välkomna.
- 27 JAN
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 - 12:00** Qigong: Kom in och var med på qigong. Lugna rörelser i takt till musik. Alla är välkomna.
- 30 JAN
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.

**31 JAN
TIS**

09:00 - 13:00

Schack: Kom in och spela schack hos oss

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