



AKTIVITETER MAJ 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 MAJ
MÅN**

Stängt i samband med första maj

2 MAJ TIS

Träffpunkten öppnar 12

12.00 - 14.00

Schack: Kom in och spela schack hos oss

12.00 - 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

12.00 - 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.

- 3 MAJ
ONS** **10.00 - 11.00** Vårdcentralen kommer för att göra enklare uppgifter såsom: rådgivning, tidsbokning, blodtryckskontroll. 250kr per besök.
- 11.00 - 12.00** Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.
- 4 MAJ
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** Idag servera falukorv med mos. 50kr per portion och finns så långt lagre räcker.
- 5 MAJ
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 - 12.00** Qigong: Kom in och var med på qigong. Lugna rörelser i takt till musik. Alla är välkomna.
- 8 MAJ
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
- 9 MAJ TIS** **10.00** För dem som vill så åker vi tillsammans ner till kungsträdgården för att fira seinordagen, vi samlas på träffpunkten kl 10.00 och åker tillsammans ner och går runt. Välkomna!

- 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
- 10 MAJ** **11.00 - 12.00** Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.
ONS
- 11 MAJ** **09.00 - 13.00** Schack: Kom in och spela schack hos oss
TORS
- 10.50** Idag tänkte vi åka till Tyresta by om vädret tillåter. Vi samlas på träffpunkten eller busshållplatsen och åker tillsammans ner dit och går runt. Bussen går 10.50 från brandbergens centrum. 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 MAJ** **10.00 - 12.30** Skojbridge: 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.
FRE
- 11.00 - 12.00** Qigong: Kom in och var med på qigong. Lugna rörelser i takt till musik. Alla är välkomna.
- 15 MAJ** **09.15 - 09.45** Cirkelträning: Kom och testa på cirkelträning i gymmet med Jacob. Helkroppsträning i högt tempo. Välkomna
MÅN
- 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

**16 MAJ
TIS**

Träffpunkten öppnar 12.00

12.00 - 14.00 Schack: Kom in och spela schack hos oss

12.00 - 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

12.00 - 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.

Idag är sista dagen att anmäla sig till silltallrik. Mer info hittar du på träffpunkten.

**17 MAJ
ONS**

10.00 - 11.00 Vårdcentralen kommer för att göra enklare uppgifter såsom: rådgivning, tidsbokning, blodtryckskontroll. 250kr per besök.

11.00 - 12.00 Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.

12.00 Idag serverar vi tårta för att fira Norges nationaldag och morgondagens Kristi himmelfärds dag . 15kr per bit. Välkomna!

**18 MAJ
TORS**

Träffpunkten hålls stängd. Trevlig helg!

**19 MAJ
FRE**

Träffpunkten hålls stängd. Trevlig helg!

**22 MAJ
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
- 23 MAJ 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 - 12.00** 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.
- 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** Sista seniormötet innan sommaruppehåll. Var med och tyck till och få reda på vad som planeras på träffpunkterna. Alla är välkomna!
- 24 MAJ ONS**
- 10.00 - 11.00** Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.
- 25 MAJ TORS**
- 09.00 - 11.30** Fri aktiviteter: Idag har vi fria aktiviteter. Kom in på fika, spela biljard, kort, gymma m.m.
- Träffpunkten stänger 11.30 idag.
- 26 MAJ 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 - 12.00** Qigong: Kom in och var med på qigong. Lugna rörelser i takt till musik. Alla är välkomna.

13.00 - 15.00 Idag kommer vi servera silltallrik för er som förbeställt. Mer info hittar du på träffpunkten. Välkomna in för en trevlig stund tillsammans!

**29 MAJ
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

12.00 Idag efter gympan serveras pastasallad med dressing och vitlöksbröd. 60kr per portion. Finns så långt lagret räcker. Välkomna!

**30 MAJ
TIS**

Träffpunkten håller stängt för planeringsdag.

**31 MAJ
ONS**

10.00 - 11.00 Vårdcentralen kommer för att göra enklare uppgifter såsom: rådgivning, tidsbokning, blodtryckskontroll. 250kr per besök.

11.00 - 12.00 Idag serveras våffla med sylt och grädde. 15kr per våffla, finns så långt lagret räcker. Välkomna!