



2 MARS
TORS

AKTIVITETER MARS 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 MARS ONS	11.00 - 12.00	Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.
	12.00	Semlor: idag serveras semlor, välkomna.
2 MARS 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



Haninge
kommun

www.haninge.se



- 13.00 - 13:30** Musik från kulturskolan: Gymnasieeleven Anton från kulturskolan kommer och spelar klassiska pianostycken av bl.a Chopin, Debussy, Beethoven, Liszt m.fl. Verkligen njutbart! Välkomna in!
- 3 MARS
FRE** **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. 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.
- 6 MARS
MÅN** **11.00 - 12.00** Sittgympa: välkomna att prova på sittgympa med inslag av rörelse, styrke 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 MARS
TIS** Träffpunkten öppnar 12
- 12.00 - 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
- 12.00 - 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.
- 12.00 - 13.00** Schack: Kom in och spela schack hos oss
- 8 MARS
ONS** **10.00 - 11.00** Vårdcentralen kommer för att göra enklare uppgifter såsom: rådgivning, tidsbokning, blodtryckskontroll. Välkomna in 100kr per besök.

11.00 - 12.00 Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.

12.00 Vi serverar kroppkakor med rårörda lingon. 50kr per portion.

**9 MARS
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

**10 MARS
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 MARS
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 Vi serverar prinsesstårta i äran av kronprinsessan Viktoria namnsdag igår den 12/3. Så långt de räcker.

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 MARS 09.00 - 13.00**
TIS Schack: Kom in och spela schack hos oss
- 11.00 - 12.00** Äldrevägledaren Wida kommer och berättar vad hon jobbar med och vad man som äldre kan få för stöd inom kommunen. Har du frågor om finns det även möjlighet att ställa dem.
- 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
- Sista dagen att anmäla sig för pubafton den 23/3. Mer info hittar du på träffpunkten.
- 15 MARS 11.00 - 12.00**
ONS Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.
- 12.00** Semlor: idag serveras semlor, välkomna.
- 16 MARS 09.00 - 13.00**
TORS Schack: Kom in och spela schack hos oss
- 10.00 - 11.30** Diakon Helen Cosini kommer från svenska kyrkan och finns här om du vill prata.
- 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
- 17 MARS 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 - 12.00** Qigong: Kom in och var med på qigong. Lugna rörelser i takt till musik. Alla är välkomna.
- 20 MARS 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
- 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.
- 21 MARS** Träffpunkten öppnar 12.00
TIS
- 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
- 22 MARS 10.00 - 11.00** Vårdcentralen kommer för att göra enklare uppgifter såsom: rådgivning, tidsbokning, blodtryckskontroll. Välkomna in 100kr per besök.
ONS
- 11.00 - 12.00** Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.
- 23 MARS 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
TORS
- 16.30 - 19.00** Pubafton: Ikväll tänkte vi festa till det med en räkafton. Vi äter räksmörgås och har det trevligt tillsammans. Obs föranmälan krävs och ska vara inne senast 14/3
- 24 MARS 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.
- 12.00** Våfflor: för att fira våffeldagen imorgon 25/3 så serveras våfflor. Välkomna!
- 13.00 - 14.00** Föreläsning: Civilförsvaret kommer och föreläser om hemberedskap, vad ska man tänka på och vad behöver man för att klara sig dem första dygnen om ett krig skulle bryta ut i Sverige. Alla är välkomna.
- 27 MARS 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
- 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 MARS TIS** **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
- 29 MARS TIS** **11.00 - 12.00** Vi spelar bingo tillsammans, välkomna.
- 30 MARS 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
- 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.
- 31 MARS FRE** **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.
- 11.00 - 12.00** Qigong: Kom in och var med på qigong. Lugna rörelser i takt till musik. Alla är välkomna.