



AKTIVITETER NOVEMBER 2022

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 NOV TIS	12.00	Biljetter till Nobelfesten släpps för försäljning idag och det finns 40 biljetter som kommer kosta 140kr. Bokning och betalning sker på brandbergens seniorcentrum. OBS!!!! anmälan är bindande.
	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
2 NOV ONS	11.00 -12.00	Bingo: Vi spelar bingo tillsammans i tre omgångar, välkomna.
	12.30	Handarbete tillsammans, vi stickar, virkar eller annat handarbete tillsammans, om man vill lära sig så finns det med utrymme för det,

3 NOV TORS	09.00 -16.00	Vi kommer ha julgröt med skinksmörgås och julmust, kaffe och pepparkaka här den 1: december en torsdag. Sista anmälan kommer vara den 19 november. Anmälan är bindande. För mer information kontakta träffpunkten på 086069288, priset är 50 kr.
	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
4 NOV 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.
	13.00 -14.30	kafferep med halloween tema, vi har olika sorters kakor, bullar, sockerkaka m.m. 40 kr för att vara med och smaka vårt halloween fika.
7 NOV MÅN	09.15-09.45	Cirkelträning: är inställd denna vecka
	11.00-12.00	Sittgympa: välkomna att prova gympa med rörelse, styrka och balans både sittande och stående. Alla är välkomna.
	12.15-14.00	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.
8 NOV TIS	10.00	Vi sitter och spelar rummy tillsammans, välkomna om ni vill spela eller lära er spela.
	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

9 NOV ONS	11.00-12.00	Bingo: Vi spelar bingo tillsammans i tre omgångar, välkomna.
	13.00-14.30	Handarbete och pyssel tillsammans, vi stickar, virkar eller annat handarbete tillsammans, om man vill lära sig så finns det med utrymme för det, även att tillverka saker till vår julmarknad välkomna.
10 NOV 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
	13.00 -14.30	En feelgood film: CODA, Berättelsen om en hörande dotter till döva föräldrar hyllades på den credidiga festivalen i Sundance och av amerikanska kritiker men Caroline Hainer har sett en högst ordinär och sentimental feelgood i utvecklingsgenren. Ruby Rossi är precis som många tonåringar är på film: truliga, missförstådda och med en oförmåga att se sin egen styrka och originalitet. Hon pratar också som ungdomar bara pratar på film och aldrig i verkligheten: "Se bara på mig! Jag passar inte in"
	16.00-19.00	Vi serverar ärtsoppa, med bröd och smör, kaffe och kaka för 40 kr. Måste föränmälans senast 1/10, vi säljer läsk ramlösa och lättöl. Anmälan ska göras på brandbergens seniorcentrum.
11 NOV 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.
14 NOV 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.

15 NOV TIS	10.00 -13.00	schack finns 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
16 NOV ONS	11.00 -11.45	Bingo spel för er som vill spela, välkomna.
	12.00	Kroppkaka med rårörda lingon och skirat smör, knaperstekt bacon finns att köpa idag i begränsat antal välkomna.
	10.00 -13.00	schack för er som vill spela, välkomna.
	11.00 -12.00	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
18 NOV 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 välkomna in och var med oss.
	13.00	MUSIKQUIZ 70 tals musik quiz och vi har scones marmelad, ost, te eller kaffe om man vill köpa för 30 kr. välkomna.
21 NOV MÅN	11.00-11.45	Sittgympa/ stående: 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.

22 NOV 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
23 NOV ONS	11.00 -11.45	Bingo: Vi spelar bingo tillsammans i tre omgångar, välkomna.
	12.30 -15.00	sista dagen för hantverk innan vår julmarknad här på brandbergens seniorcentrum, så kom och var med.
24 NOV TORS	10.00 -13.00	schack för er som vil 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
25 NOV 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	potatis och purjolökssoppa med bröd, smör och ost 40 kr, finns i begränsat antal välkomna.
26 NOV LÖRDAG	10.00 -14.00	Julmarknad idag det finns allt möjligt fint att köpa idag inför julen, hantverk av olika slag, godis, kakor m.m. caféet är öppet med så välkomna in.
28 NOV MÅN	09.00 -09.45	Cirkelträning: Kom och testa på cirkelträning i gymmet med Jacob. Helkroppsträning i högt tempo. Välkomna

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.

29 NOV **10.00 -13.00** schack för er som vill spela, välkomna.
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

11.30 -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.

30 NOV **11.00 -11.45** Bingo: Vi spelar bingo tillsammans i tre omgångar, välkomna.
ONS

12.30 pyssel o handarbete tillsammans, välkomna.

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. Det kan komma att ske förändringar i månadsprogrammet. I samarbete med seniorer, -föreningar och studieförbund m.m.