



# AKTIVITETER OKTOBER 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

- |                      |                      |  |
|----------------------|----------------------|--|
| <b>3 OKT<br/>MÅN</b> | <b>09:15 - 09:45</b> | Cirkelträning: Kom och testa på cirkelträning i gymmet med Jacob. Helkroppsträning i högt tempo. Välkomna  |
|                      | <b>11:00 - 12:00</b> | 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                               |
|                      | <b>12:15 - 14:30</b> | 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. |



Haninge  
kommun

[www.haninge.se](http://www.haninge.se)



- 4 OKT TIS 09:00 - 15:00** Kanelbullensdag: idag serverar vi hembakta kanelbullar i äran av kanelbullens dag så långt lagret räcker. 5kr per bulle. 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
- 5 OKT  
ONS**
- 11:00 - 12:00** Bingo: Vi spelar bingo tillsammans i tre omgångar, välkomna.
- 13:00 - 14:30** Handarbete tillsammans, vi stickar, virkar eller annat handarbete tillsammans, om man vill lära sig så finns det med utrymme för det, välkomna.
- 13:00 - 14:30** Sånggrupp: Var med och starta upp en ny sånggrupp här på träffpunkten och träffa nya vänner, sjung tillsammans och ha en trevlig tid ihop. Välkomna.
- 6 OKT  
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
- 7 OKT  
FRE**
- 10:00 - 13:00** Inga aktiviteter på morgonen och förmiddagen, stora salen avstängd mellan 10:00 - 13:00. Tv-rum fortfarande öppet om man vill komma och umgås och fika.
- 11:00 - 12:00** Qigong: Kom in och var med på qigong. Lugna rörelser i takt till musik. Alla är välkomna.
- 10 OKT  
MÅN**
- 09:15 - 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.

- 12:30 - 14:00** VR: Kom och prova på våra VR glasögon, idag kommer vi besöka havet. När du sätter på dig VR-glasögonen är det som att du är mitt i havet och kan titta på delfiner, valar, sköldpaddor eller vara i en haj bur och se hajar simma runt dig för lite extra spänning. Vi finns med dig för att guida dig i hur de funkar.
- 11 OKT 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.
- 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 OKT 11:00 - 12:00** Bingo: Vi spelar bingo tillsammans i tre omgångar, välkomna.
- ONS 13:00 - 14:30** Handarbete tillsammans, vi stickar, virkar eller annat handarbete tillsammans, om man vill lära sig så finns det med utrymme för det, välkomna.
- 13:00 - 14:30** Sånggrupp: Var med och starta upp en ny sånggrupp här på träffpunkten och träffa nya vänner, sjung tillsammans och ha en trevlig tid ihop. Välkomna.
- 13 OKT 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 14 OKT 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.
- FRE 11:00 - 12:00** Qigong: Kom in och var med på qigong. Lugna rörelser i takt till musik. Alla är välkomna.
- 17 OKT 09:15 - 09:45** Cirkelträning: Kom och testa på cirkelträning i gymmet med Jacob. Helkroppsträning i högt tempo. Välkomna
- MÅN 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

**12:00 - 13:00** Hamburgartallrik med pommis. kom in för en hamburgare med pommis. mer info hittar du på träffpunkten.

**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.

**18 OKT  
TIS**

Träffpunkten öppnar 12:00 p.g.a. personalmöte.

**13:00 - 15:00** 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 - 14:00** Kultur-/ bokcirkel: För er som läser eller läst "där kräftorna sjunger" och diskutera ämnen kring boken, välkomna till oss. Detta blir den sista sista tillfället innan det blir uppehåll.

**13:30 - 15:00** Diakonen helen kommer hit för att finnas till för er som behöver någon att prata med eller för att hjälpa till med diverse saker som att söka fonder etc.

**19 OKT  
ONS**

**11:00 - 12:00** Bingo: Vi spelar bingo tillsammans i tre omgångar, välkomna.

**13:00 - 14:30** Handarbete tillsammans, vi stickar, virkar eller annat handarbete tillsammans, om man vill lära sig så finns det med utrymme för det, välkomna.

**13:00 - 14:30** Sånggrupp: Var med och starta upp en ny sånggrupp här på träffpunkten och träffa nya vänner, sjung tillsammans och ha en trevlig tid ihop. Välkomna.

**20 OKT  
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 - 14:00** Seniorsmöte: Kom in och hör vad som händer på träffpunkterna och kom in för att ge förslag på saker ni vill ska hända hos oss. Till mötet serveras jordgubbstårta. 10kr per bit. Välkomna.
- 21 OKT** **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.
- FRE**
- 11:00 - 12:00** Qigong: Kom in och var med på qigong. Lugna rörelser i takt till musik. Alla är välkomna.
- 13:00 - 14:00** 60-tals musikquiz: kom in och var med på en quiz om 60-talets klassiker. Nybakta scones med smör eller marmelad finns att köpa till detta. Välkomna!
- 24 OKT** **09:15 - 09:45** Cirkelträning: Kom och testa på cirkelträning i gymmet med Jacob. Helkroppsträning i högt tempo. Välkomna
- MÅN**
- 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.
- 12:30 - 14:00** VR: Kom och prova på våra VR glasögon, idag kommer vi besöka havet. När du sätter på dig VR-glasögonen är det som att du är mitt i havet och kan titta på delfiner, valar, sköldpaddor eller vara i en haj bur och se hajar simma runt dig för lite extra spänning. Vi finns med dig för att guida dig i hur de funkar.
- 25 OKT** **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
- TIS**
- 26 OKT** **11:00 - 12:00** Bingo: Vi spelar bingo tillsammans i tre omgångar, välkomna
- ONS**
- 13:00 - 14:30** Handarbete tillsammans, vi stickar, virkar eller annat handarbete tillsammans, om man vill lära sig så finns det med utrymme för det, välkomna.

**13:00 - 14:30** Sånggrupp: Var med och starta upp en ny sånggrupp här på träffpunkten och träffa nya vänner, sjung tillsammans och ha en trevlig tid ihop. Välkomna.

Den 4 november tänkte vi ha kafferep med halloweentema för att fira halloween. Idag den 26 oktober är då sista dagen för att anmäla sig för detta. 40kr per person. Mer info hittar du på träffpunkten. Välkomna!

**27 OKT  
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

**28 OKT  
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.

**11:00 - 13:00** Idag serverar vi gulaschsoppa med en klick crème fraiche och bröd. 40kr per skål.

**31 OKT  
MÅN** **09:15 - 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.