



AKTIVITETER SEPTEMBER 2022

Välkommen till Brandbergens seniorcentrum

Jungfrus 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 SEPT
TORS | 10.00 -13.00 | Schack: Schack för er som tycker om att spela eller vill lära sig spelet, välkomna. |
| | 11.00-13.00 | 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 |
| | 12.30 | Stavgång ute i vårt närområde med eller utan stavar tar vi oss ut, välkomna hit, vi träffas på seniorcentrum. |

2 SEPT FRE	10.00 -12.00	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 att kunna ta in nybörjare och lära upp. Ni som är osäkra vad det är kom gärna förbi.
	11.00-11.45	Qigong: Kom och var på qigong. Lugna rörelse i takt till musik, välkomna.
	13.00	50-tals musikquiz vi kör på spotify och ni får frågor av oss, välkomna.
5 SEPT 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
	12.15-14.00	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.
6 SEPT TIS	10.00-13.00	Schack: för er som tycker om att spela eller vill lära sig spelet, välkomna.
	11.00-13.00	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
	11.00 -14.00	En utflykt till Tyresta by om det inte regnar, vi samlas på träffpunkten och åker buss ner, för er som vill, välkomna.
7 SEPT ONS	11.00	Bingo: Vi spelar tillsammans i tre omgångar välkomna.
	12.30 -13.30	Landet högt upp i norr: Polardagen, En del av året har konstant mörker, en annan har ljust dygnet runt. För växter och djur är det bara att anpassa sig. Sommaren bjuder på överflöd av föda och många kommer flyttande söderifrån för att få del av det. Men den långa ljusa polardagen är också den tid då myggen kläcks... Del 1 av 2.
8 SEPT TORS	10.00-13.00	Schack: Schack för er som tycker om att spela eller vill lära sig spelet, välkomna.

	13.00-14.00	stavgång med eller utan stavar tillsammans, välkomna att komma i gång och " gå med oss" vi samlas på träffpunkten.
9 SEPT 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 att kunna ta in nybörjare och lära upp. Ni som är osäkra vad det är kom gärna förbi.
	11.00-11.45	Qigong: Kom och var på qigong. Lugna rörelse i takt till musik, välkomna.
	11.30	pastasallad finns att köpa idag, välkomna.
	13.00 -14.00	Önskelåtar, vi spelar från Youtube/ spotify ni önskar välkomna.
12 SEPT 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
	12.15-14.00	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.
13 SEPT TIS	10.00 -13.00	Schack: för er som tycker om att spela eller vill lära sig spelet, välkomna.
	11.00-13.00	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
	13.00-14.00	Kultur/ bok cirkel för er som vill läsa ur en bok / novell och diskutera kring ämnen ni vill, välkomna in till oss.
14 SEPT ONS	11.00 -11.45	Bingo: Vi spelar tillsammans, i tre omgångar, välkomna.

	13.00 -14.30	Hand arbete, vi stickar, virkar eller annat tillsammans, vi kan även lära ut om någon vill prova på, så välkomna.
15 SEPT TORS	10.00-13.00	Schack: för er som tycker om att spela eller vill lära sig spelet, välkomna.
	11.00-13.00	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
16 SEPT 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 att kunna ta in nybörjare och lära upp. Ni som är osäkra vad det är kom gärna förbi.
	11.00-11.45	Qigong: Kom och var på qigong. Lugna rörelse i takt till musik, välkomna.
	11.30	Tunnbrödsrulle finns att köpa idag, välkomna.
19 SEPT 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
	12.15-14.00	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.
20 SEPT TIS	10.00 -13.00	Schack: för er som tycker om att spela eller vill lära sig spelet, välkomna.
	11.00-13.00	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

- 13.00-14.00** Kultur/ bok cirkel för er som vill läsa ur en bok / novell och diskutera kring ämnen ni vill, välkomna in till oss.
- 21 SEPT 11.00** Bingo: Vi spelar tillsammans, i tre omgångar, välkomna.
ONS
- 12.30** Kom så spelar vi önskelåtar från Youtube/ Spotify för er, skriv ner det ni vill höra eller se så gör vi vårt bästa, välkomna.
- 22 SEPT 10.00 -13.00** Schack: för er som tycker om att spela eller vill lära sig spelet, välkomna.
TORS
- 11.00-13.00** 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
- 16.00-19.00** Surströmmings fest om vi blir 15 stycken eller mer, information om festen och kostnad finns på träffpunkten, och på tel : 086069288, välkomna. Föranmälan måste göras senast den 13/9.
- 23 SEPT 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 att kunna ta in nybörjare och lära upp. Ni som är osäkra vad det är kom gärna förbi.
FRE
- 11.00-11.45** Qigong: Kom och var på qigong. Lugna rörelse i takt till musik, välkomna.
- 26 SEPT 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
MÅN
- 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.
- 11.30** våfflor finns att köpa, välkomna.

- 27 SEPT TIS** **10.00-13.00** Schack: för er som tycker om att spela eller vill lära sig spelet, välkomna.
- 11.00-13.00** 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
- 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.
- 28 SEPT ONS** **11.00 -11.45** Bingo: Vi spelar tillsammans, i tre omgångar, välkomna.
- 29 SEPT TORS** **10.00 -13.00** Schack: för er som tycker om att spela eller vill lära sig spelet, välkomna.
- 11.00-13.00** 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
- 13.00** Aktiviteter: välkomna att vara med och fundera ut vad ni vill ha för aktiviteter under hösten & våren, vad kan vara roligt att göra, kanske planera in ett museibesök eller något annat. Kom med förslag eller lämna in en lapp med vad ni skulle vilja göra till personalen välkomna.
- 30 SEPT 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 att kunna ta in nybörjare och lära upp. Ni som är osäkra vad det är kom gärna förbi.
- 11.00-11.45** Qigong: Kom och var på qigong. Lugna rörelse i takt till musik, välkomna.
- 12.00** Smörgåstårta (en bit) finns att köpa, en föransmälan behövs senast den 20 september, välkomna.