



# AKTIVITETER NOVEMBER

Träffpunkten Djurgårdsplan

Vendelsö Skolväg 124

136 71 Vendelsö

Du är alltid välkommen under våra öppentider, vi har även tidsgivna aktiviteter nedan

Öppettider: Måndag–Torsdag kl 9.00–16.00 Fredag kl 09.00- 15.30

Telefon 08–606 92 21

**1 NOV  
TISDAG**

Träffpunkten öppnar 12.00

**12.30-15.30**

Bridge: För dig som redan kan spela

**13.00-14.00**

Melodikryss , finns fika med för den som vill ha

**2 NOV  
ONSDAG**

**13.00-14.00**

Bingo: vi träffas och spelar bingo och fikar

**3 NOV  
TORS**

**10.00-11.00**

Seniorgympa: sittande gymnastik med inslag av balans och styrka, vi sitter på stolar och gör en hel del övningar tillsammans för att hålla kroppen igång

<b>3 NOV TORS</b>	<b>13.00-15.15</b>	Knyppling/ handarbets cirkel
<b>4 NOV FREDAG</b>	<b>10.00-13.00</b>	Bridge: för dig som redan kan spela
	<b>12.00-14.00</b>	Målarcirkel: Vi målar med olika material akvarell, blyerts mm
<b>7 NOV MÅNDAG</b>	<b>10.00-11.00</b>	Seniorgympa: sittande/stående gymnastik med inslag av balans och styrka
	<b>13.00-15.15</b>	Knyppling och handarbets cirkel
<b>8 NOV TISDAG</b>	<b>11.00-13.00</b>	Hörselvård. Du som har hörapparat kan få hjälp med skötsel och rengöring av dessa.
	<b>12.30-15.30</b>	Bridge: För dig som redan kan spela
<b>9 NOV ONSDAG</b>	<b>13.00-14.00</b>	Bingo: vi träffas och spelar bingo och fikar
<b>10 NOV TORS</b>	<b>10.00-11.00</b>	Seniorgympa: sittande gymnastik med inslag av balans och styrka, vi sitter på stolar och gör en hel del övningar tillsammans för att hålla kroppen igång
	<b>13.00-15.15</b>	Knyppling och handarbets cirkel

<b>11 NOV FREDAG</b>	<b>10.00-13.00</b>	Bridge: För dig som redan kan spela
	<b>12.00-14.00</b>	Målarcirkel :vi målar med olika material, akvarell, blyerts
	<b>12.00-13.30</b>	After noon med scones /kaffe/te
<b>14 NOV MÅNDAG</b>	<b>10.00-11.00</b>	Seniorgympa: sittande/stående gymnastik med inslag av balans och styrka
	<b>13.00-15.15</b>	Knyppling och handarbets cirlel
<b>15 NOV TISDAG</b>		Idag öppnar träffpunkten 12.00
	<b>12.30-15.30</b>	Bridge: För dig som redan kan spela
<b>16 NOV ONSDAG</b>	<b>13.00-14.00</b>	Bingo: vi träffas och spelar bingo och fikor
<b>17 NOV TORS</b>	<b>10.00-11.00</b>	Seniorgympa: sittande/stående gymnastik med inslag av balans och styrka
	<b>13,00-15.15</b>	Knyppling/handarbete
<b>18 NOV FREDAG</b>	<b>10.00-13.00</b>	Bridge: För dig som redan kan spela

<b>18 NOV FREDAG</b>	<b>12.00-14.00</b>	Målarcirkel: Vi målar med olika material akvarell, blyerts mm
	<b>10.00-12.00</b>	Filmvisning Cornelis
<b>21 NOV MÅNDAG</b>	<b>10.00-11.00</b>	Seniorgympa: sittande/stående gymnastik med inslag av balans och styrka
	<b>13.00-15.15</b>	Knypppling/handarbete
<b>22 NOV TISDAG</b>	<b>11.00-11.45</b>	Seniormöte
	<b>12.30-15.30</b>	Bridge: För dig som redan kan spela
<b>23 NOV ONSDAG</b>	<b>10.00-14.00</b>	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
	<b>13.00-14.00</b>	Bingo: vi träffas och spelar bingo och fikar
<b>24 NOV TORS</b>	<b>10.00-11.00</b>	Seniorgympa: sittande/stående gymnastik med inslag av balans och styrka
	<b>13.00-15.15</b>	Knypppling/handarbete
<b>25 NOV FREDAG</b>	<b>10.00-13.00</b>	Bridge: För dig som redan kan spela

<b>25 NOV FREDAG</b>	<b>12.00-14.00</b>	Målarcirkel: Vi målar med olika material akvarell, blyerts mm
<b>28 NOV MÅNDAG</b>	<b>10.00-11.00</b>	Seniorgympa: sittande gymnastik med inslag av balans och styrka, vi sitter på stolar och gör en hel del övningar tillsammans för att hålla kroppen igång
	<b>13.00-15.15</b>	Knyppling/handarbete
<b>29 NOV TISDAG</b>		Träffpunkten öppnar 12.00
	<b>12.30-15.30</b>	Bridge: För dig som redan kan spela
<b>30 NOV ONSDAG</b>	<b>13.00-14.00</b>	Bingo: vi träffas och spelar bingo och fikar

Det finns även böcker och pussel att låna. Vi har även en snickarverkstad i källaren. Biljarden öppen för bokning max 2 personer tid 1,5 tim.

OBS!! Gymmet måste förbokas