



# AKTIVITETER MARS

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

<b>1 MARS</b> <b>ONS</b>	<b>13.00-14.00</b>	Bingo: vi träffas och spelar bingo och fikar
<b>2 MARS</b> <b>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/handarbetes cirkel
<b>3 MARS</b> <b>FRE</b>	<b>10.00-13.00</b>	Bridge: För dig som redan kan spela
	<b>11.30-14.00</b>	Målarcirkel :vi målar med olika material, akvarell, blyerts



Haninge  
kommun

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

<b>6 MARS MÅN</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/ handarbets cirkel
<b>7 MARS TIS</b>		Träffpunkten öppnar 12.00
	<b>12.30-15.30</b>	Bridge :För dig som redan kan spela
<b>8 MARS ONS</b>	<b>13.00-14.00</b>	Bingo: vi träffas och spelar bingo och fikar
<b>9 MARS 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/ handarbets cirkel
<b>10 MARS FRE</b>	<b>10.00-13.00</b>	Bridge: För dig som redan kan spela
	<b>11.30-14.00</b>	Målarcirkel :vi målar med olika material, akvarell, blyerts
<b>13 MARS MÅN</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/ handarbets cirkel

<b>14 MARS</b> <b>TIS</b>	<b>12.30-15.30</b>	Bridge: För dig som redan kan spela
<b>15 MARS</b> <b>ONS</b>	<b>13.00-14.00</b>	Bingo: vi träffas och spelar bingo och fikar
<b>16 MARS</b> <b>TOR</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/handarbetes cirkel
<b>17 MARS</b> <b>FRE</b>	<b>10.00-13.00</b>	Bridge: För dig som redan kan spela
	<b>11.30-14.00</b>	Målarcirkel :vi målar med olika material, akvarell, blyerts
<b>20 MARS</b> <b>MÅN</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>12.15-13.00</b>	Seniormöte
	<b>13.00-15.15</b>	Knyppling/handarbetes cirkel
<b>21 MARS</b> <b>TIS</b>		Träffpunkten öppnar 11.00
	<b>12.30-15.30</b>	Bridge: För dig som redan kan spela

<b>22 MARS</b> <b>ONS</b>		Bingo: vi träffas och spelar bingo och fikar
<b>23 MARS</b> <b>TOR</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>24 MARS</b> <b>FRE</b>	<b>10.00-13.00</b>	Bridge: För dig som redan kan spela
	<b>12.30-14.00</b>	Hörselvård: Du som har hörapparat kan få hjälp med skötsel och rengöring av dessa. Välkomna.
	<b>11.30-14.00</b>	Målarcirkel :vi målar med olika material, akvarell, blyerts
<b>27 MARS</b> <b>MÅN</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>28 MARS</b> <b>TIS</b>	<b>12.30-15.30</b>	Bridge: För dig som redan kan spela
<b>29 MARS</b> <b>ONS</b>	<b>10.00-14.00</b>	Teknik hjälp med mobiltelefoner, bärbar dator, läsplattor( paddor) ni får hjälp med att kunna surfa hitta på nätet, lägga in telefonnummer hur man använder wifi, maila m.m. Ring och boka på 606 92 21
	<b>13.00-14.00</b>	Bingo: vi träffas och spelar bingo och fikar

**30 MARS 10.00-11.00**  
**TORS**

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

**13.00-15.15.5** Knyppling och handarbets cirkel

Biljarden öppen för bokning max 2 personer tid 1,5 tim.

OBS!! Gymmet måste förbokas

Vi har även en snickarverkstad i källaren. Det finns även böcker och pussel att låna.

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