

Program för December 2017

- Fre 01/12** 10:00-11:00 **Schack:** Välkommen att spela schack, ta med en vän och kom in och spela.
13:00-15:00 **Fredagsfika och sällskapsspel:** Försäljning av fika från Blå vägen. Här finns flera olika sällskapsspel att spela eller bara kom in och umgås! Välkommen in!
- Mån 04/12** 10:00-11:00 **Biljard:** Kom och prova på att spela biljard, nybörjare eller proffs spelar ingen roll, alla är välkomna!
13:00-13:45 **Qigong:** Seniorqigong där seniorer själva gör övningarna ståendes genom att lyssna på en cd som pågår ca.30 min, sedan ca 15 min. avslappningsmusik. Välkomna!
- Tis 05/12** 11:00-12:30 **Hälsokontroll:** Välkomna att göra en hälsokontroll, passa på att kolla puls, blodtryck, blodsocker och screening av KOL. Dsk Iwona från Jordbro VC utför testerna.
13:00-13:30 **Sittgympa med hantlar:** Vi utför enklare rörelser för hela kroppen sittandes på stolar. Om du vill använda hantlar finns det på 1 kg, ta gärna med egna om du har. Vi håller på ca 30 min. Varmt välkomna!
- Ons 06/12** 09:00-13:00 **Fria aktiviteter:** Välkommen in och umgås, spela spel mm.
12:00-12:30 **Lunchyoga:** Välkommen att prova på lunchyoga med Aiwais.
13:00-14:00 **Husmöte:** Välkommen på husmöte och tyck till om aktiviteterna vi har eller om aktiviteter som önskas av er. Har du övriga frågor och funderingar om mötesplatsen så är du varmt välkommen hit!
14:00-15:30 **Fotbollsbiljard:** Kom och pröva på fotbollsbiljard. Minst två deltagare. Samma regler som i biljard. Välkomna !
- Tor 07/12** 11:00-12:00 **Promenadgrupp:** Vi promenerar runt om i närområdet i grupp, varmt välkommen att gå med oss!
- Fre 08/12** 10:00-11:00 **Schack:** Välkommen att spela schack, ta med en vän och kom in och spela.
13:00-19:00 **Vinterfest:** Välkommen på vinterfest i foajén. Lotteri, hantverksförsäljning, uppträden, musik, mat och dryck. Huvudarr: stationen.
- Mån 11/12** 10:00-11:00 **Biljard:** Kom och prova på att spela biljard, nybörjare eller proffs spelar ingen roll, alla är välkomna!
13:00-13:45 **Qigong:** Seniorqigong där seniorer själva gör övningarna ståendes genom att lyssna på en cd som pågår ca.30 min, sedan ca 15 min. avslappningsmusik. Välkomna!
- Tis 12/12** 13:00-13:30 **Sittgympa med hantlar:** Vi utför enklare rörelser för hela kroppen sittandes på stolar. Om du vill använda hantlar finns det på 1 kg, ta gärna med egna om du har. Vi håller på ca 30 min. Varmt välkomna!
- Ons 13/12** 13:00-14:00 **Luciafika:** Fikaförsäljning av lussebullar och pepparkakor m.m och så lyssnar vi på julsånger och umgås. Välkomna!
14:00-15:30 **Fotbollsbiljard:** Kom och pröva på fotbollsbiljard. Minst två deltagare. Samma regler som i biljard. Välkomna !

- Tor 14/12** 11:00-12:00 **Promenadgrupp:** Vi promenerar runt om i närområdet i grupp, varmt välkommen att gå med oss!
13:30-15:00 **Julshow:** I Jordbro kyrka har servicegruppen sin julshow! Anmälan om ni önskar få fika senast den 7/12. Gratis entré. Välkomna!
- Fre 15/12** 10:00-11:00 **Schack:** Välkommen att spela schack, ta med en vän och kom in och spela.
12:30-13:30 **Musikunderhållning:** Josef Nordin kommer och spelar Elvis, Sam Cook, Beatles m.m Varmt välkomna!
- Mån 18/12** 10:00-11:00 **Biljard:** Kom och prova på att spela biljard, nybörjare eller proffs spelar ingen roll, alla är välkomna!
13:00-13:45 **Qigong:** Seniorqigong där seniorer själva gör övningarna ståendes genom att lyssna på en cd som pågår ca.30 min, sedan ca 15 min. avslappningsmusik. Välkomna!
- Tis 19/12** 13:00-13:30 **Sittgympa med hantlar:** Vi utför enklare rörelser för hela kroppen sittandes på stolar. Om du vill använda hantlar finns det på 1 kg, ta gärna med egna om du har. Vi håller på ca 30 min. Varmt välkomna!
- Ons 20/12** 09:00-13:00 **Fria aktiviteter:** Välkommen in och umgås, spela spel mm.
14:00-15:30 **Fotbollsbiljard:** Kom och pröva på fotbollsbiljard. Minst två deltagare. Samma regler som i biljard. Välkomna !
- Tor 21/12** 11:00-12:00 **Promenadgrupp:** Vi promenerar runt om i närområdet i grupp, varmt välkommen att gå med oss!
- Fre 22/12** 10:00-11:00 **Schack:** Välkommen att spela schack, ta med en vän och kom in och spela.
11:00-12:00 **Julfika:** Vi fikar och har avslut för året (Blå vägen har caféförsäljning) och så har vi ett vinstlotteri där du kan vinna om du skriver upp ditt namn så lottar vi kl.12:00. (fler vinstchanser) Välkomna!
- Mån 25/12** 09:00-16:00 **STÄNGT:** Vi har stängt röda dagar.
- Tis 26/12** 09:00-16:00 **STÄNGT:** Vi har stängt röda dagar.
- Ons 27/12** 09:00-29/12 15:00 **STÄNGT:** Öppnar åter den 2 jan.2018 God Jul och Gott Nytt År önskar Lena och My!

Alla dagar pågår fria aktiviteter som tex spela fotbollsbiljard, sällskapsspel, biljard, airhockey, läsa en bok, träna i rörelserummet, använda massagestolen, ta en kopp kaffe och umgås med vänner, gamla som nya.

Reservation för att förändringar gällande aktiviteter och öppettider kan komma att ändras i månadsbladet. Samarbete med seniorer, -föreningar och studieförbund.