



Foto: ..

# Aktiviteter Juli och Augusti

## Tallhöjdens träffpunkt

**Runstensvägen 13**

**Mån-Tor 9:00-16:00 Fre 9:00-15:30**

**Telefon 08-606 92 01**

Vårt café håller öppet hela sommaren.

<b>MÅN 1/7</b>	<b>10:15-10:45</b>	Zumba: kom och dansa lättare Zumba
<b>TOR 4/7</b>	<b>9:50</b>	Utflykt Nynäshamn- Vi träffas vid Pressbyrån 9:50 och åker gemensamt med tåget 10:10 mot Nynäshamn. Anmäl senast 1/7. Vi åker hem när vi känner oss klara . Vid ev regn ställer vi in .
	<b>11:00-12:00</b>	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. Samlingssalen.
<b>TIS 9/7</b>	<b>13:00-14:00</b>	Tipspromenad

<b>TOR 11/7</b>	<b>13:00-14:00</b>	Musikquiz
<b>MÅN 15/7</b>	<b>10:15-10:45</b>	Zumba: kom och dansa lättare Zumba med oss i samlingssalen.
<b>TOR 18/7</b>	<b>11:00-12:00</b>	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. Samlingssalen
<b>MÅN 22/7</b>	<b>10:15-10:45</b>	Zumba: kom och dansa lättare Zumba med oss i samlingssalen.
<b>TOR 25/7</b>	<b>11:00-12:00</b>	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. Samlingssalen.
<b>MÅN 29/7</b>	<b>10:15-10:45</b>	Zumba: kom och dansa lättare Zumba med oss i samlingssalen.
<b>TOR 1/8</b>	<b>11:00-12:00</b>	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. Samlingssalen.

- MÅN 5/8 10:15-10:45** Zumba: kom och dansa lättare Zumba med oss i samlingssalen.
- TOR 8/8 11:00-12:00** Bingo, alla är varmt välkomna att delta. Samlingssalen.
- MÅN 12/8 10:15-10:45** Zumba: kom och dansa lättare Zumba med oss i samlingssalen.
- TOR 15/8 11:00-12:00** Bingo, alla är varmt välkomna att delta. Samlingssalen.
- MÅN 19/8 10:15-10:45** Zumba: kom och dansa lättare Zumba med oss i samlingssalen.
- 11:00-11:45** Stolfys: Helkroppsträning med stol. Tack vare stolen kan du avlasta lederna och få balanshjälp. Vi tränar både stående och sittande.
- TIS 20/8 13:00-14:00** Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans. Självklart fikar vi också. Välkomna!

- ONS 21/8 10:00-12:00** Handarbetscafé, tag med eget material.
- 11:00-12:00** Balans- och styrkepass. Vi jobbar med hantlar och tränarbalans. Alla gör efter sin egna förmåga.
- 13:00-14:00** Önskemusik till kaffet. Vi lyssnar och önskar musik och fikar tillsammans.
- TOR 22/8 11:00-12:00** Bingo, alla är varmt välkomna att delta. Samlingssalen.
- 13:00-14:00** Högläsningsgrupp: Träffas regelbundet och lyssnar till högläsning till en vald bok. Vi fikar tillsammans
- FRE 23/8 9:30-10:00** Cirkelträning i gymmet. Anmälan görs på anslagstavlan på träffpunkten max 10 stycken.
- 10:00-15:00** Fredagsfika med nutidsfrågor

- FRE 23/8 11:00-12:00** Teknikhjälp: Kom in så hjälper vi dig! Vi hjälper till med frågor kring mobiltelefoner, läsplattor, datorer. Vi lär dig även hur du skickar sms, laddar ner appar, eller surfar på nätet. Alla är välkomna för personlig hjälp
- MÅN 26/8 10:15-10:45** Zumba: kom och dansa lättare Zumba med oss i samlingsalen.
- 11:00-12:00** Stolfys: Helkroppsträning med stol. Tack vare stolen kan du avlasta lederna och få balanshjälp. Vi tränar både stående och sittande. Passar dig som vill träna med extra omtanke om kropp och sinne.
- TIS 27/8 13:00-14:00** Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans . Självklart fikar vi också. Välkomna!
- ONS 28/8 11:00-11:45** Balans- och styrkepass. Vi jobbar med hantlar och tränar balans. Alla gör efter sin egna förmåga.
- 13:00-14:00** Önskemusik till kaffet. Vi lyssnar och önskar musik och fikar tillsammans.
- TOR 29/8 11:00-12:00** Bingo, alla är varmt välkomna att delta. Samlingsalen.

- TOR 29/8 13:00-14:00** Högläsningsgrupp: Träffas regelbundet och lyssnar till högläsning till en vald bok. Vi fikar tillsammans.
- 13:00-15:30** Lapplycka- Handarbetscirkel med olika lapptechniker.
- FRE 30/8 9:30-10:00** Cirkelträning i gymmet. Anmälan görs på anslagstavlan på träffpunkten max 10 stycken.
- 10.00-15:00** Fredagsfika med nutidsfrågor
- 11:00-12:00** Teknikhjälp: Kom in så hjälper vi dig! Vi hjälper till med frågor kring mobiltelefoner, läsplattor, datorer. Vi lär dig även hur du skickar sms, laddar ner appar, eller surfar på nätet. Alla är välkomna för personlig hjälp

Välkomna in på en fika, biljard, spel, gym m.m.  
Vi samarbetar med svenska kyrkan m.fl.  
Varmt välkomna.

Gymmets öppettider: Må-fre. 9.00-15.00 fram till 16/8  
Efter 16/8  
Mån-tor 9:00-15:00  
Fre.10.00-15.00  
Öppettider café: 9.00-15.00