

Sommaraktiviteter 2026

P R O Tyresö

Tisdagar 10.30 - 14.00

14/7	10.30-11.15	Föreläning om Kost	Kerstin Karlsson 073-693 32 03.
	11.15-12.00	Sittgympa	Brittis/Britt
	12.15-13.00	Lunch/Fika	
	13.00-14.00	Kubb/Boccia	Brittis
21/7	10.30-11.15	Föreläsning Demens	Lovisa
	11.15-12.15	Kondition	Eva S/Eva G
	12.15-13.00	Lunch/Fika	
	13.00-14.00	Tipspromenad	Björn P
28/7	10.30-11.15	Att leva Synskadad	Christina Wolmar 070-546 01 56
	11.15-11.15	Balansträning	Brittis/Rose-Marie
	12.15-13.00	Lunch/Fika	
	13.00 - 14.00	GåBrännboll	Brittis/Rose-Marie
4/8	10.30-11.15	Föreläsning/Styrka	Anders Nordström 070-247 32 03
	11.15-12.15	Styrketräning	Anders N/ Rose-Marie
	12.15-13.00	Lunch/Fika	
	13.00.14.00	Stationspromenad	Anders Nordström
11/8	10.30- 11.15	Fotovisning av Fåglar	Sabine 073-77 66 252
	11.15-12.15	Ka mratmassage	Rose-Marie
	12.1513.00	Lunch/Fika	
	13.00-14.00	Femkamp	Rose-Marie/Brtt-Louise