



AKTIVITETER MAJ 2022

Välkommen till Brandbergens seniorcentrum

Jungfrungata 419

Telefon träffpunkt: 08 606 92 88

Telefon café: 08 606 87 44

Träffpunkt öppettider mån-tors 09.00-16.00 samt fredag 09.00-15.30

Gymmet öppettider 09.00-15.30

Café öppettider 09.00-15.00

- | | | |
|----------------------------|----------------------|--|
| 2 MAJ
MÅN | 09.15 - 09.45 | Cirkelträning: Kom och testa på cirkelträning i gymmet med Jacob.
Helkroppsträning i högt tempo. Välkomna |
| | 11.00 - 11.45 | Sittgympa: välkomna att prova på sittgympa med inslag av rörelse, styrka och balans i lugnt tempo. Alla är välkomna och man gör det man själv klarar. Välkomna |
| | 13.00 - 14.30 | Skaparcirkel: välkomna till våran "skapa med glädje". Vi målar och skapar tillsammans och sedan har du möjligheten att ställa ut din konst här på träffpunkten om du vill. Alla är välkomna. |
| 3 MAJ
TIS | 13.00 | Halvdagsmöte: Träffpunkten öppnar 13.00 idag. Välkomna |

Se nästa sida för tisdagsaktiviter.

	13.00 - 15.00	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.
	13.00 - 15.00	Schack: Schack för er som tycker om att spela eller vill lära sig spelet, välkomna.
4 MAJ ONS	09.00 - 16.00	Fria aktiviteter: kom och umgås, spela olika spel som pingis, biljard, kort m.m.
	11.00-12.00	Bingo: Vi spelar bingo tillsammans 15 kr/ brickan
	12:00-13:00	Sånggrupp: för er som är intresserade och vara med i en sånggrupp, välkomna in och samlas. Om det finns tillräckligt stort intresse får ni boka in tider ni vill där ni vill sjunga tillsammans.
5 MAJ TORS	10.00 - 13.00	Schack för er som tycker om att spela eller vill lära sig spelet, välkomna.
	11.00 - 13.00	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.
	11.00 - 13.00	VR: kom och prova på våra nya Vr-glasögon och upplev en helt ny värld. Du kan besöka olika platser i världen eller spela spel som om du vore där. Välkomna
	13.00 - 14.30	Ensamhet & hälsa. Du som vill vara med i en liten grupp och prata om livet i sig! Vi tar tag i ämnen som harmoni och inre lugn, existentiell styrka och kraft, vad är tillit för dig. Sista för denna period.
6 MAJ FRE	10.00 - 11.30	Skoj Bridge: Kom in och spela bridge på kul, det är ingen tävling utan det är ett socialt spel där vi hjälper varandra, skrattar och har trevligt. Välkomna
	11.00 - 11.45	Qigong tillsammans, med långsamma rytmiska rörelser lär vi oss.

- 9 MAJ MÅN** **11:00 - 11:45** Sittgympa: välkomna att prova på sittgympa med inslag av rörelse, styrka och balans i lugnt tempo. Alla är välkomna och gör det man klarar. Välkomna
- 13:00 - 14:30** Skaparcirkel: välkomna till våran "skapa med glädje". Vi målar och skapar tillsammans och sedan har du möjligheten att ställa ut din konst här på träffpunkten om du vill. Alla är välkomna.
- 10 MAJ TIS** **09:00 - 13:00** Schack: Schack för er som tycker om att spela eller vill lära sig spelet, välkomna.
- 11:00 - 13:00** 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.
- 10:00 - 13:00** Pingis: kom och spela pingis med oss, alla är välkomna och det finns pingisrack att låna. Välkomna Här är sista dagen för anmälan om silltallrik den 25 maj. Pris 40kr.
- 11 MAJ ONS** **11:00 - 12:00** Bingo: Vi spelar bingo tillsammans 15 kr/ brickan
- 12:30 - 14:30** Filmvisning: "Dag för dag" inleds på ett äldreboende där Tomas von Brömssen spelar den demente Tage. Där finns även Malte som spelas av Sven Wollter och Rut spelad av Marianne Mörck. På äldreboendet får vi möta vårdaren Katrin (Martina Haag) och städaren Simon (William Spetz). Tillsammans beger sig de fem personerna ut på en husbilsresa genom Europa för att uppfylla en äldre mans sista önskan.
- 12 MAJ TORS** **11:00 - 13:00** Våfflor: Vi serverar våffla med grädde & sylt. 15kr per våffla
- 11:00 - 13:00** 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.
- 13 MAJ FRE** **10:00 - 11:30** Skoj Bridge: Kom in och spela bridge på kul, det är ingen tävling utan det är ett socialt spel där vi hjälper varandra, skrattar och har trevligt. Välkomna
- 11:00 - 11:45** Qigong tillsammans, med långsamma rytmiska rörelser lär vi oss.

- 16 MAJ**
MÅN
- 09:15 - 09:45** Cirkelträning: Kom och testa på cirkelträning i gymmet med Jacob. Helkroppsträning i högt tempo. Välkomna
- 11:00 - 11:45** Sittgympa: välkomna att prova på sittgympa med inslag av rörelse, styrka och balans i lugnt tempo. Alla är välkomna och gör det man klarar. Välkomna
- 13:00 - 14:00** Föreläsning: Dietist kommer och håller en liten föreläsning om kost. Välkomna!
- 13:00 - 14:30** Skaparciikel: välkomna till våran "skapa med glädje". Vi målar och skapar tillsammans och sedan har du möjligheten att ställa ut din konst här på träffpunkten om du vill. Alla är välkomna.
- 17 MAJ**
TIS
- 09:00 - 11:30** Personalmöte: Träffpunkten öppnar 11:30 Välkomna.
- 12:00 - 14:00** Schack: Schack för er som tycker om att spela eller vill lära sig spelet, välkomna.
- 12:00 - 14:00** 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.
- 12:00 - 14:00** VR: kom och prova på våra nya Vr-glasögon och upplev en helt ny värld. Du kan besöka olika platser i världen eller spela spel som om du vore där. Välkomna
- 18 MAJ**
ONS
- 09:00 - 16:00** Fria aktiviteter: kom och umgås, spela olika spel som pingis, biljard, kort m.m.
- 11:00 - 12:00** Bingo: Vi spelar bingo tillsammans 15 kr/ brickan

- 19 MAJ
TORS** Träffpunkterna hålls stängda för seniorfestivalen på Poseidons torg. Välkomna ner för en trevlig dag med underhållning m.m.
- 20 MAJ
FRE** **10:00 - 11:30** Skoj Bridge: Kom in och spela bridge på kul, det är ingen tävling utan det är ett socialt spel där vi hjälper varandra, skrattar och har trevligt. Välkomna
- 11:00 - 11:45** Qigong tillsammans, med långsamma rytmiska rörelser lär vi oss.
- 12:30 - 14:00** Diakonen Helen Cosini kommer på besök. Välkommen in om du bara vill prata eller om du har några frågor du undrar över.
- 23 MAJ
MÅN** **11:00 - 12:00** _välkomna att prova på sittgymna med inslag av rörelse, styrka och balans i lugnt tempo. Alla är välkomna och gör det man klarar. Välkomna
- 13:00 - 14:30** Välkomna till våran ''skapa med glädje''. Vi målar och skapar tillsammans och sedan har du möjligheten att ställa ut din konst här på träffpunkten om du vill. Alla är välkomna_
- 24 MAJ
TIS** **09:00 - 13:00** _Schack för er som tycker om att spela eller vill lära sig spelet, välkomna_
- 10:00 - 15:00** Kom in och prova pingis, alla är välkomna
- 11:00 - 13:00** 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.

25 MAJ ONS	11:00 - 12:00	Bingo: Vi spelar bingo tillsammans 15 kr/ brickan
	12:00 - 14:00	Silltallrik: vi serverar silltallrik med potatis. 40kr och föränmälan måste göras senast 10 maj.
26 MAJ TORS		Kristi himmelfärds dag: Träffpunkten hålls stängd. Trevlig helg!
27 MAJ		Klämdag: Träffpunkten hålls stängd. Trevlig helg!
30 MAJ MÅN	09:15 - 09:45	Cirkelträning: Kom och testa på cirkelträning i gymmet med Jacob. Helkroppsträning i högt tempo. Välkomna
	11:00 - 12:00	Skaparcirkel: välkomna till våran "skapa med glädje". Vi målar och skapar tillsammans och sedan har du möjligheten att ställa ut din konst här på träffpunkten om du vill. Alla är välkomna.
31 MAJ TIS	09:00 - 11:30	Personalmöte: Träffpunkten öppnar 11:30 idag Välkomna
	12:00 - 14:00	Schack: Schack för er som tycker om att spela eller vill lära sig spelet, välkomna.
	12:00 - 14:00	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.