



AKTIVITETER DECEMBER

Välkommen till Tallhöjdens Träffpunkt

Adress: Runstensvägen 13

Tel: 08-6069201

Öppet tider: må-tor 9:00-16:00 Fre 9:00-15:30

Kaffe, fikabröd och smörgås finns att köpa varje dag på Tallhöjdens träffpunkt.

Välkomna!

ONS 1/12	10.00-12.00	Handarbetscirkel välkomna kom in och handarbeta tillsammans.
	11.00-12.00	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingsal.
	13.00	Filmvisning i samlingsalen på Tallhöjden. The Wife. Mer info på på enkel blad.
TOR 2/12	13.00	Bingo 15 kr/ bricka. alla är varmt välkomna att delta. Tallhöjdens träffpunkt.
	13.00	Önskemusik till kaffet. Vi lyssnar och önskar musik och fikar tillsammans

FRE 3/12	10.30	Välkomna på fredags fika inne på på Tallhöjdens träffpunkt.
	09:00-14:00	OBS! Träffpunkten stänger 14:00
MÅN 6/12	10.00-10.30	Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.
	15.00	Kom och lyssna på julsånger med kören AcQuire på Tallhöjdens träffpunkt inne i samlingssalen. Välkomna!
TIS 7/12	10:00-14:00	Hörselvård på Tallhöjdens träffpunkt med Ann-Louise Järlestam.
	13:00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!
ONSDAG 8/12	11:00-12.00	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingssal.
	13.00	Musikunderhållning med Josef på Tallhöjdens träffpunkt i samlingssalen.
TOR 9/12		Träffpunkten stängd. Vi är på Julmarknad Steninge.
FRE 10/12	10.30	Välkomna på fredags fika inne på på Tallhöjdens träffpunkt.

MÅN 13/12 LUCIA	10.00-10.30	Sittgympa inne i samlingsalen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.
	13.00	Lucia firande med julgröt och skinksmörgås. Pris 40 kr. Föranmälan senast den 8/12. Telefonnummer 08-606 92 01
TIS 14/10	13.00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!
ONS 15/12	9.30	Luciafirande på Tallhöjden, barn från förskolan Syrenen kommer till Tallhöjden och sjunger.
	11.00-12.00	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingsal.
	10.00-12.00	10.00-12.00 Handarbetscirkel välkomna kom in och handarbete tillsammans. Träffpunkten stänger klockan 14:00 idag.
TOR 16/12	11.00-12.00	Bingo 15 kr/ bricka. alla är varmt välkomna att delta. Tallhöjdens träffpunkt.
	13.00	Julönskemusik till kaffet. Vi lyssnar och önskar musik och fikar tillsammans.
FRE 17/12	10.30	Välkomna på fredags fika inne på på Tallhöjdens träffpunkt.
	13.00	Musikunderhållning- Visor, jazz och bossa i juletid med Ulla & Anders

MÅN 20/12	10.00-10.30	Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.
	13.00	Polisen kommer och informerar angående vad man göra i det förebyggande arbetet gällande brott mot äldre personer. Välkomna till Tallhöjdens träffpunkt inne i samlingssalen.
TIS 21/12	10.00-14.00	Hörselvård på Tallhöjdens träffpunkt med Ann-Louise Järlestam.
	13.00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!
ONS 22/12	10.30-12.00	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingssal.
	13.00	Filmvisning- Jag kommer hem till jul igen: Världsstjärnan Simon kommer hem till Sverige för att fira jul. I det lilla samhället han växte upp arrangerar hans bror Anders den årliga julkonserten och Simon har övertalats att vara med. Anders, som alltid levt i skuggan av sin bror, är inte helt nöjd med detta.
TOR 23/12	10.30	Julbingo 15 kr/ bricka. alla är varmt välkomna att delta. Tallhöjdens träffpunkt.
	11.30	Julfika på Tallhöjdens träffpunkt.
MÅN 27/12	10.00-10.30	Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.
TIS 28/12	13.00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!

TOR 29/12	11.00-12.00	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingssal.
	10.00-12.00	10.00-12.00 Handarbetscirkel välkomna kom in och handarbete tillsammans.
FRE 30/12	11.00-12.00	Bingo 15 kr/ bricka. alla är varmt välkomna att delta. Tallhöjdens träffpunkt.