



2015-03-23

Bilaga 2.

### Välkommen till Träffpunkten Lilla Alby!

Landsvägen 65, entré Humblegatan tel 08-706 83 69, öppet vardagar 09.00–15.00

Lättare luncher serveras mellan 11.00-13.00

Aktiviteterna är anpassade för seniorer

*Med reservation för ändringar. Ring för aktuell information.*

### Veckoprogram våren 2015

#### Måndagar

10.30-12.00 Medicinsk Yoga, andnings och balansteknik

13.00–14.00 Linedance steg 5

14.00-15.00 Nybörjarkurs, Linedance

10.00-12.00 Röda Korset handarbetar varannan måndag, ojämn veckor

#### Tisdagar

09.00-11.00 Zonterapi med Margareta, OBS! tidsbokning

09.30–11.30 Finskt bokcafé med Raili

11.00–12.00 Medicinsk qigong med Sivan, med harmoniska rörelser tränas smidighet och balans upp

13.00-15.00 Taktillmassage med Elisabeth, OBS! tidsbokning

#### Onsdagar

10.00–13.00 Bridge

13.00–14.00 Susanne Persson, syn/ hörselinstruktör svarar på förfrågningar om syn/hörsel jämna veckor

13.30–14.30 Sittande gymnastik med styrketräning tillsammans med Bibbi, tränar upp balans, rörlighet och styrka till medryckande musik.

#### Torsdagar

09.00–11.30 Beröringsmassage, obs! tidsbokning

10.00-13.00 Bridge

11.00–14.00 Schack

13.00–15.00 Sätt färg på dina minnesbilder, målning tillsammans med Inger



#### Fredagar

11.00–12.00 Taichi med Maria, rörelserna utförs långsamt, mjukt men ändå kraftfullt, med avspänd kropp och avspänt sinne

13.00-15.00 Finska stugan

**Margareta Hägerström, SPF, äldreombud (SPF) är tillgänglig för frågor och synpunkter bland annat kring hemtjänst, äldreboenden och hjälpmedel följande onsdagar mellan kl. 13.00–14.00: 18 februari, 18 mars, 15 april och 20 maj**



2015-03-23

## Välkommen till Träffpunkten Hallonbergen!

Lötsjövägen 6, tel 08-706 82 40

öppet vardagar 09.00–15.00

Lättare luncher serveras mellan 11.00-13.00.

Aktiviteterna är anpassade för seniorer

*Med reservation för ändringar. Ring för aktuell information.*

### Veckoprogram våren 2015

#### Måndagar

11.00–11.45 Stavgång med Pelle

13.15–14.15 Bingo

13.30–14.30 Linedance steg 5 med Holger och Solveig

14.30–15.00 Kortspel

#### Tisdagar

9.00–12.00 Kraniosakral terapi Obs! tidsbokning

9.00–10.00 Medicinsk Yoga, andnings och balansteknik med Charlotta

13.00–15.00 Frimålning tillsammans med Stina, basmaterial finns

13.00–14.00 Andakt med olika samfund

13.00–15.00 Medicinsk yoga och samtal med finsktalande ledaren Hilikka

13.00–15.00 Cirkelträning på gymmet med blandning av styrka och kondition

#### Onsdagar

10.00–12.00 Sygruppen handarbetar och fikar tillsammans

13.00–14.00 Qigong med Lena

13.00–15.00 Beröringsmassage Obs! tidsbokning

13.15–14.15 Bingo

14.30–15.00 Kortspel

#### Torsdagar

11.00–11.45 Sittgymnastik, tränar upp balans, rörlighet och kondition till medryckande musik.

13.00–15.00 Cirkelträning på gymmet med blandning av styrka och kondition

#### Fredagar

09.00–12.00 Ylva är tillgänglig på biblioteket

13.00–14.00 Kortspel

14.15–15.15 Musik för hälsa och välbefinnande med Lis Jacobsson, musikterapeut, udda veckor

Utöver de fasta aktiviteterna finns det möjlighet för vävning, pyssel & knåp. Loppissaker till försäljning.

**Susanne Shelley, äldreombud (PRO) är tillgänglig för frågor och synpunkter bland annat kring hemtjänst, äldreboenden och hjälpmedel följande tisdagar mellan kl. 13.00–14.00: 10 februari, 10 mars, 14 april och 12 maj**

