

TRÄFFPUNKTEN I RÖDEBY

Månadsprogram JULI 2026

FÖR SENIORER, 65 år och äldre

DET SERVERAS KAFFE OCH KAKA TILL SJÄLVKOSTNADSPRIS 20 KR.
DET KAN TILLKOMMA EN EXTRA KOSTNAD VID ENSTAKA TILLFÄLLEN.

Med reservation för ändringar.

Vid anmälan - vänligen anmäl dig ej via telefonsvarare!

	Tid	Aktivitet	Lokal
v.27			
1on	10.00	Promenad med Wilja. Vi tar bilarna till Bastasjö och promenerar runt sjön. Fika. Anmälan till Cilla A senast 29 juni.	C-huset
1on	10.00	Bingo. Vi spelar bingo och fikar tillsammans. Vi kör sex spel med fika emellan och jackpot	E-berg
2to	10.15-11.45 13.00-15.30	Lymfyoga/stol Vi grillar tillsammans. Anmälan till Petra eller Susanne K. senast 29 juni.	C-huset
3fr	11.15-12.00 12.00	Sittgympa/stol Enklare lunch. Vi lagar maten tillsammans. 60 kr.	E-berg E-berg
v.28			
6må	10.00-12.00 10.00-12.00	Vi spelar bowling på Wee-spelet/TVn Gymmet är bemannat	E-berg
6må	13.30	Tantparkour- rörelseglädje med fika, vid frågor ring Cilla G.	C- huset
7ti	10.00-11.00 13.00	Dans, puls och balansträning <u>Vi bakar tillsammans med ungdomarna i föreningen Unga i Gemenskap Karlskrona. Sen fikar vi och ungdomarna håller i en frågesport.</u>	C-huset
8on	10.00	Bingo. Vi spelar bingo och fikar tillsammans. Vi kör sex spel med fika emellan+ jackpot	E-berg
8on	17.30	Bussutflykt till Allsång i Vämöparken. Vi åker från Elineberg kl 17.30. Allsången börjar kl.18.30 och håller på ca 1h. Fri entré. Anmälan till Cilla A eller Cilla G from 29 juni- 7 juli.	E-berg.
9to	11.15-12.00 12.00	Sittgympa/stol Enklare lunch. Vi lagar maten tillsammans. 60 kr. OBS!!!! Dag och plats!!! Tillfälligt ändrat.	C-huset C-huset
v.29			
		Sommarlov	
v.30			

		Sommarlov	
v31			
27må	10-12 12.15-13.00 13.00	Vi spelar bowling på Wee-spelet/TVn. Fika. Sittgympa/stol Enklare lunch. Vi lagar maten tillsammans. 60kr	E-berg
28ti	10.00-11.00	Cirkelträning med lite dans, puls och balans.	C-huset
29on	10.00	Bingo. Vi spelar bingo och fikar tillsammans. Vi kör sex spel med fika emellan+ jackpot	E-berg
30to	13.00-15.30	Prova på Medicinsk yoga på stol. Fika	C-huset
31fr	13.00	Tantparkour- rörelseglädje med fika. Vid frågor ring Cilla G.	C-huset

Hos oss kan du få hjälp med din mobiltelefon, platta, dator eller liknande. Vi kan även vara behjälpliga att leta upp information och förmedla kontakter. Välkommen in när som helst under våra öppettider. Gymmet är alltid öppet!

VARMT VÄLKOMMEN!

TRÄFFPUNKTEN I RÖDEBY /HÄLSA OCH FÖREBYGGANDE.

KONTAKTER: PETRA 0455-305059, CILLA A 0455-303253, CECILIA G 0455-304599, SUSANNE 0455-304184

Adress: Centrumhuset (C-huset) - Movägen 5 och Elineberg- Rödebyvägen 20

Vi på Rödebyträffpunkt önskar dig en fin sommar!