

TRÄFFPUNKTEN I RÖDEBY

Månadsprogram AUGUSTI 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.32			
3må	12.00-14.30 12.00-14.30	Gymmet öppet och personal finns i lokalerna. Vi spelar kort och bowling på wii-spelet. Fika	E-berg
4ti	10.00-11.00 12.00-12.30 12.30	Cirkelträning med dans, puls och balans. Sittgympa/stol Enklare lunch. Vi lagar maten tillsammans. 60 kr	C-Huset
5on	10.00	Bingo. Vi spelar bingo och fikar tillsammans. Vi kör sex spel med fika emellan+ jackpot	E-berg
6to	10.15 13.00-15.30	Medicinsk yoga med Lymfmassage Trivselcafé- tipspromenad	C-huset
7fr	10.00	Seniorparkour- rörelseglädje med fika, vid frågor ring Cilla G.	C-huset
v.33			
11ti	10.00-11.00 12.00-12.30 12.30	Cirkelträning med dans, puls och balans. Sittgympa/stol Enklare lunch. Vi lagar maten tillsammans. 60kr	C- huset
12on	10.00	Bingo. Vi spelar bingo och fikar tillsammans. Vi kör sex spel med fika emellan+ jackpot	E-berg
12on	13.30	Grillning av korv vid Stengölen	Stengölen
12on	10.00-11.30	Promenad med Wilja	C-huset
13to	13.00-15.30	Vi grillar tillsammans. Anmälan till Petra elr. Susanne K senast 10 augusti.	C-huset
14fr	10.00	Seniorparkour- rörelseglädje med fika, vid frågor ring Cilla G.	C-huset
v.34			
17må	12.00-14.30 12.00-14.30	Vi spelar bowling på Wii-spelet/TVn. Fika Gymmet öppet och personal finns i lokalerna.	E-berg
18ti	10.00-11.00 12.00-12.30 12.30	Cirkelträning med dans, puls och balans. Sittgympa/stol Enklare lunch. Vi lagar maten tillsammans. 60kr	C- huset
19on	10.00-15.00	POP UP! På stortorget inne i stan. Prova på gåfotboll och "strandlekar" på sandplanen. Välkommen in och häng med oss :)	Stortorget i stan

19on	10.00	Promenadgruppen med Wilja tar bussen till sandplanen på torget i stan. Anmälan till Susanne K elr Cilla A senast 17 augusti.	C-huset
20to	10.15 13.00-15.30	Medicinsk yoga med Lymfmassage Jonathan från Larmteamet informerar om trygghetslarm m.m. Fika.	C-huset
21fr	10.00	Seniorparkour- rörelseglädje med fika, vid frågor ring Cilla G.	C-huset
v.35			
24må	10.00-11.30 10.00-11.30	Vi spelar bowling på Wii-spelet/TVn. Fika Gymmet öppet och personal finns i lokalerna.	E-berg
25ti	12.00-12.30 12.30	Sittgympa/stol Enklare lunch. Vi lagar maten tillsammans. 60 kr.	C- huset
26on	13.00-16.00	Dans i Wämöparken, Emilio Walter spelar och underhåller. Fri entré.	Wämöparken
27to	10.15 13.00-15.30	Medicinsk yoga med Lymfmassage Trivselcafé- Vi spelar steg-golf	C-huset
28fr	10.00	Seniorparkour- rörelseglädje med fika, vid frågor ring Cilla G.	C-huset
v.36			
31må	10.00-11.30 10.00-11.30	Vi spelar bowling på Wii-spelet/TVn Gymmet öppet och personal finns i lokalerna.	E-berg

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*

Elineberg (E-berg)- Rödebyvägen 20

POP UP bibblan

Ngn som kan prata hjälpmedel

Ngn som kan prata kostnader ålderdomshem

Pop up- Gympa utomhus, vi är två, en gympar o en tar emot o bjuder på kaffe, ca 20 min