

TRÄFFPUNKTEN I RÖDEBY

Månadsprogram OKTOBER 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.40			
1to	10.15 13.00-15.30	Medicinsk yoga med Lymfmassage Trivselcafé; " Filmvisning " Grannfejden" med snacks och fika	C-huset
2fr	10.00 12.00	Seniorparkour- rörelseglädje med fika Vi lagar enklare lunch, sittgympar och äter. 60kr	C-huset
v.41			
6ti	10.00	Träning med dans, puls och balans.	C-huset
7on	10.00	Bingo. Vi spelar bingo och fikar tillsammans. Vi kör sex spel med fika emellan+ jackpot	E-berg
7on	10.00-11.30	Promenad med Wilja	C-huset
7on	13.30	Höstpyssel med "Lönnrosor". Vi ordnar med allt material, kom som du är. Ev materialkostnad till självkostnadspris.	Stengöl
8to	10.15 13.00-15.30	Medicinsk yoga med Lymfmassage Trivselcafé; Frågesport/spel	C-huset
9fr	10.00 12.00	Seniorparkour- rörelseglädje med fika Vi lagar enklare lunch, sittgympar och äter. 60kr	C-huset
v.42			
12må	13.30	Emilio Walter uppträder Efter går de som vill ner till träffpunkten och fikar. Lotteriförsäljning.	C-huset
13ti	10.00	Träning med dans, puls och balans.	C- huset
14on	10.00	Bingo. Vi spelar bingo och fikar tillsammans. Vi kör sex spel med fika emellan+ jackpot	E-berg
14on	13.00	"Seniorforum" Kom och gör din röst hörd, vi tar tacksamt emot feedback, önskemål och förslag till vår verksamhet/aktiviteter. Vi bjuder på fika.	C-huset
14on	10.00-11.30	Promenad med Wilja	C-huset
15to	10.15 11.15	Medicinsk yoga med Lymfmassage Vi lagar mat och äter tillsammans, anmälan till Susanne eller Petra senast 12/10	C-huset
16fr	10.00	Seniorparkour- rörelseglädje med fika	C-huset

	12.00	Vi lagar enklare lunch, sittgymnar och äter. 60kr	
v.43			
20ti	10.00	Cirkelträning med dans, puls och balans.	C- huset
21on	10.00	Bingo. Vi spelar bingo och fikar tillsammans. Vi kör sex spel med fika emellan+ jackpot	E-berg
21on	10.00	Promenad utflykt till Dragsö/Brändaholm med lunch på Blomlöfs. Anmälan till Susanne senast 19/10. Begränsat antal platser.	C-huset
21on	13.30	Rövarbingo med gofika	Stengöl
22to	10.15 13.00-15.30	Medicinsk yoga med Lymfmassage Trivselcafé - Kom och umgås	C-huset
22to		Musikquiz på RUNDA RUM se separat info	Runda rum
v.44			
27ti	10.00	Träning med dans, puls och balans.	C-huset
28on	10.00	Promenad utflykt till Karlsnäsgråden med fika och smörgås 25kr. Begränsat antal platser. Anmälan till Susanne eller Petra senast 26/10	C-huset
28on	10.30 Ca 11.30	GAMLA VIS & SPELMANSKLUBBEN underhåller. OBS! Alla välkomna på underhållningen! Vi fikar med en lyxig räkmacka efter underhållningen. Räkmacka, dryck, kaffe och kaka 100kr. Anmälan till Cilla G senast 21/10	Stengöl
29to	10.15 9.30	Medicinsk yoga med Lymfmassage Utflykt till Kalmar/Giraffen. Beg. antal platser. Anmälan till Susanne eller Petra senast 26/10	C-huset
30fr		Utflykt Torsås marknad. Se separat info.	Torsås
v.45			
3ti	10.00	Träning med dans, puls och balans.	C-huset
4on		SENIORFESTIVAL se separat info	Brinova
5to	10.15 13.00-15.30	Medicinsk yoga med Lymfmassage Trivselcafé - Pyssel och fika	C-huset
6fr	10.00 12.00	Seniorparkour- rörelseglädje med fika Vi lagar enklare lunch, sittgymnar och äter. 60kr	C-huset

Hos oss kan du få hjälp med din mobiltelefon, platta, dator eller liknande. Välkommen in när som helst under våra öppettider. Gymmet på Elineberg är alltid öppet/oläst!

VARMT VÄLKOMMEN!

TRÄFFPUNKTEN I RÖDEBY /HÄLSA OCH FÖREBYGGGANDE.

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

Adress: Centrumhuset (C-huset)- Movägen 5, Elineberg (E-berg)- Rödebyvägen 20