

TRÄFFPUNKTEN I RÖDEBY

Månadsprogram SEPTEMBER 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.36			
31må	10.00-11.30 10.00-11.30	Gymmet öppet och personal finns i lokalerna. Kortspel och bowling på wii-spelet. Fika finns.	E-berg
1ti	10.00-11.00	Träning med dans, puls och balans.	C-Huset
2on	10.00	Promenadgruppen gör utflykt till Dragsö/Brändaholm. Lunch intas på Blomlöfs. Begränsat antal platser. Anmälan till Susanne K 0455-304184	Avfärd från C-huset
2on	10.00	Bingo. Vi spelar bingo och fikar tillsammans. Vi kör sex spel med fika emellan+ jackpot	E-berg
3to	10.15 13.00-15.30	Medicinsk yoga med Lymfmassage Trivselcafé; Femkampsbana med vinster.	C-huset
4fr	10.00	UTFLYKT till Gittes tygkälla (nordens största utbud i tygvärlden) och C4 köpcenter, där det finns tid för lunch och shopping. Begränsat antal platser. Anmälan senast 3/9 till Cecilia G 0455-304599	C-huset
v.37			
9on	10.00	BINGONS DAG!! Vi firar med extravinster och gott fika.	E-berg
9on	13.30	BINGONS DAG!! Vi spelar bingo Dutt ´n go med vinster. Fika.	Stengöl
9on	10.00-11.30	Promenad med Wilja	C-huset
10to	11.00 Ca 12.00	Underhållning Filip & UNIT, tvåfaldig VÄRLDSMÄSTARE i munspel. Efter underhållningen äter vi gemensamt pizza, anmälan senast 8/9 (till maten) SUSANNE 0455-304184, PETRA 0455-305059 Se separat blad för mer info.	C-huset
11fr	10.00 12.00	Seniorparkour- rörelseglädje med fika, vid frågor ring Cilla G. Vi lagar enklare lunch, sittgympar och äter tillsammans. 60kr	C-huset
v.38			
15ti	10.00-11.00	Träning med dans, puls och balans.	C- huset

16on	10.00	Bingo. Vi spelar bingo och fikar tillsammans. Vi kör sex spel med fika emellan+ jackpot	E-berg
16on	10.00-11.30	Promenad med Wilja	C-huset
17to	10.15 16.30-19.30	Medicinsk yoga med Lymfmassage KRÄFTSKIVA! Se separat blad. ANMÄLAN 1/9-11/9 begränsat antal platser.	C-huset
18fr	10.00 12.00	Seniorparkour- rörelseglädje med fika, vid frågor ring Cilla G. Vi lagar enklare lunch, sittgympar och äter tillsammans. 60kr	C-huset
v.39			
22ti	10.00-11.00	Cirkelträning med dans, puls och balans.	C- huset
24to	10.15 13.00-15.30	Medicinsk yoga med Lymfmassage Trivselcafé - Utflykt/hemlig resa	C-huset
24to		Ölands skördefest GEMENSAM UTFLYKT Se separat info/fråga personalen på din träffpunkt. Anmälan. Begränsat antal platser.	ÖLAND
25fr	10.00 12.00	Seniorparkour- rörelseglädje med fika, vid frågor ring Cilla G. Vi lagar enklare lunch, sittgympar och äter tillsammans. 60kr	C-huset
v.40			
29ti	10.00-11.00	Träning med dans, puls och balans.	C-huset
30on	10.00	Promenadgruppen gör utflykt till Salsjön (Bräkne- hoby) 1,7km varierad/skogs terräng. Beg antal platser. Fika 20kr. Anmälan till Susanne K 0455- 304184	Avfärd från C-huset
30on	10.00	Bingo. Vi spelar bingo och fikar tillsammans. Vi kör sex spel med fika emellan+ jackpot	E-berg
30on	13.00	STORA KAKBAKSDAGEN!! Kom och baka småkakor med oss, ta gärna med egna recept, vi ordnar med ingredienser. Sedan blir det kalas :)	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 på Elineberg är alltid öppet/olåst!

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

