

## TRÄFFPUNKTEN FÖR SENIORER

### 65 ÅR OCH ÄLDRE

### TROSSÖ MAJ 2026

Vi erbjuder fika till självkostnadspris av 20 kr om inget annat anges.

Datum	Klockslag	Aktivitet	Plats
<b>Vecka 19</b>			
<b>MÅN 4</b>	<b>9-11</b>	Träningslokalen öppen	<b>KLINT</b>
	<b>10-12</b>	Livscafé-Passion för livet(sluten grupp) anmälan krävs, vid frågor ring Marie	Bryggan
	<b>13</b>	Vi spelar bingo+fika	Bryggan
<b>TIS 5</b>	<b>10-11</b>	Vi tränar styrka tillsammans	Bryggan
	<b>9-11,30</b>	Träningslokalen öppen	<b>KLINT</b>
	<b>13-15,30</b>	Gympa sittande/stående+fika	<b>KLINT</b>
<b>ONS 6</b>	<b>10-11</b>	Vi tränar balans	Bryggan
	<b>10-11</b>	Vi tränar balans	<b>KLINT</b>
	<b>13</b>	Hörselinstruktörerna kommer och serva hörapparater, ta med reservdelar	<b>KLINT</b>
<b>TORS 7</b>	<b>10,30</b>	Gympa sittande/sittande+fika	Bryggan
	<b>13,30</b>	Lymfyoga med Cilla	Bryggan
<b>FRE 8</b>	<b>11</b>	Brunch 60kr, <b>föranmälan senast 5/5</b>	Bryggan
<b>Vecka 20</b>			
<b>MÅN 11</b>	<b>10-11,30</b>	Öppet hus	Bryggan
	<b>13</b>	Frågesport+fika	Bryggan
<b>TIS 12</b>	<b>10-11</b>	Vi tränar styrka tillsammans	Bryggan
	<b>9-11,30</b>	Träningslokalen öppen	<b>KLINT</b>
	<b>13-15,30</b>	Gympa sittande/stående+Fika	<b>KLINT</b>
<b>ONS 13</b>	<b>10-11</b>	Vi tränar balans	Bryggan
	<b>10-11</b>	Vi tränar balans	<b>KLINT</b>
<b>Vecka 21</b>			
<b>MÅN 18</b>	<b>11</b>	Utflykt , <b>begränsat antal platser, föranmälan</b>	<b>KLINT</b>
<b>TIS 19</b>	<b>9-11,30</b>	Träningslokalen öppen	<b>KLINT</b>
	<b>13-15,30</b>	Gympa sittande/stående+fika	<b>KLINT</b>
<b>ONS 20</b>	<b>10-11</b>	Vi tränar balans	<b>KLINT</b>

	13,30	Underhållning i samarbete med MIB, utanför Träffpunkten+fika	<b>KLINT</b>
<b>TORS 21</b>	10-11	Vi tränar balans	<b>Bryggan</b>
	13,30-15	Lymfyoga med Cilla	<b>Bryggan</b>
	13	Trivselcafé, här kan ni handarbete, spela spel, baka m.m+fika	<b>KLINT</b>
<b>FRE 22</b>	9-11,30	Träningslokalen öppen	<b>KLINT</b>
<b>Vecka 22</b>			
<b>Mån 25</b>	10-12	Livscafé-Passion för livet( sluten grupp) anmälan krävs, vid frågor ring Marie	<b>Bryggan</b>
<b>TIS 26</b>	11	Utflykt , <b>begränsat antal platser, föränmälan</b>	<b>Bryggan</b>
<b>ONS 27</b>	10-11	Vi tränar balans	<b>Bryggan</b>
	13	Trivselcafé, här kan ni handarbete, spela spel, baka m.m+fika	<b>KLINT</b>
<b>FRE 29</b>	11	Vi träffas på Stortorget, går ner till Skeppsgossen och äter lunch.	<b>Bryggan/KLINT</b>

**Med reservation för ändringar**

**Ring för anmälan: Marie 0455-304820 Sussi 0455-304484**

**Adress: Norra Smedjegatan 20 **Amiralitetsgatan 8****

