

TRÄFFPUNKTEN FÖR SENIORER

65 ÅR OCH ÄLDRE

TROSSÖ JULI 2026

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

Datum	Klockslag	Aktivitet	Plats
Vecka 27			
ONS 1	10-11,30	Öppet hus	Bryggan
	13	Vi spelar bingo+fika	Bryggan
Tors 2	10,30	Gympa sittande/stående+Fika	Bryggan
	13,30	Lymfyoga med Cilla	Bryggan
	13	Trivselcafé, här kan ni handarbete, spela spel m.m+fika	KLINT
FRE 3	11	Vi möts vid Fredrikskyrkan, äter lunch tillsammans på en restaurang	Bryggan/ KLINT
Vecka 28			
Tis 7	10-11	Vi tränar styrka	Bryggan
	9-11,30	Träningslokalen öppen	KLINT
	13	Gympa sittande/stående+Fika	KLINT
ONS 8	10-11	Vi tränar balans	KLINT
	13	Trivselcafé	KLINT
TORS 9	10-11	Vi tränar balans	Bryggan
	13,30	Lymfyoga med Cilla	Bryggan
Vecka 29			
TORS 16	10,30	Gympa sittande/ stående+fika	Bryggan
	13	Trivselcafé	KLINT
FRE 17	10-11	Vi tränar balans	Bryggan
Vecka 30			
MÅN 20	10-11	Vi tränar balans	KLINT
	13	Vi fikar på Träffpunkt Bryggans gård	Bryggan
Vecka 31			
MÅN 27	10,30	Gympa sittande/stående+fika	Bryggan
	13	Frågesport+fika	Bryggan
TIS 28	9-11,30	Träningslokalen öppen	KLINT
	13	Gympa sittande/stående+fika	KLINT
ONS 29	10-11	Vi tränar balans	Bryggan
	13	Enklare mobilhjälp	Bryggan

Med reservation för ändringar. Marie 0455-304820 Sussi 0455-304484