

TRÄFFPUNKTEN FÖR SENIORER

65 ÅR OCH ÄLDRE

TROSSÖ SEPTEMBER 2026

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

Vecka 36			
TIS 1	10-11	Vi tränar styrka tillsammans	Bryggan
	9-11	Träningslokalen öppen	KLINT
	13	Gympa sittande/stående+fika	KLINT
ONS 2	10-11	Vi tränar balans	Bryggan
	13	Vi spelar bingo+fika	Bryggan
TORS 3	10,30	Gympa sittande/stående+fika	Bryggan
	13	Trivselcafé	KLINT
Vecka 37			
MÅN 7	10	Promenadgrupp, Vi träffas på Stortorget	Bryggan/ KLINT
	13	Enklare mobilhjälp	Bryggan
TIS 8	10-11	Vi tränar styrka	Bryggan
	9-11	Träningslokalen öppen	KLINT
	13	Gympa sittande/stående+fika	KLINT
ONS 9	10-11	Vi tränar balans	Bryggan
	13	Hörselinstruktörerna kommer och serva era hörapparater, ta med reservdelar	Bryggan
	13	Trivselcafé	KLINT
TORS 10	11	Musik i blekinge i Rödeby, se separat blad	Bryggan/ KLINT
FRE 11	11	Brunch 60kr anmälan senast 4/9	Bryggan
Vecka 38			
MÅN 14	9	Utflykt till Kosta, begränsat antal platser , anmälan senast 8/9	Bryggan/ KLINT
TIS 15	10-11	Vi tränar styrka tillsammans	Bryggan
	9-11	Träningslokalen öppen	KLINT
	13	Gympa sittande/stående+fika	KLINT
ONS 16	10-11	Vi tränar balans	Bryggan
	13	Frågesport +fika	Bryggan
TORS 17	10,30	Gympa sittande/stående+fika	Bryggan
	13	Trivselcafé	KLINT

FRE 18	10-14	Seniorshopen i Lyckeby, se separat blad	Bryggan/KLINT
Vecka 39			
MÅN 21	13	Vi spelar bingo+fika	Bryggan
TIS 22	10-11	Vi tränar styrka tillsammans	Bryggan
	9-11	Träningslokalen öppen	KLINT
	13	Gympa sittande/stående+fika	KLINT
TORS 24	13	Trivselcafé	KLINT
		Utflykt till Skördefesten Öland, se separat blad,mer info kommer	
FRE 25	11	Brunch 60 kr föranmälan senast17/9	Bryggan
Vecka 40			
TIS 29	10-11	Vi tränar styrka tillsammans	Bryggan
	9-11	Träningslokalen öppen	KLINT
	13	Gympa sittande/stående+fika	KLINT
ONS 30	10-11	Vi tränar balans	Bryggan
	13	Promenadgrupp, vi träffas på Stortorget.	Bryggan/KLINT

Med reservation för ändringar.

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

Adress: Norra Smedjegatan 20 **Amiralitetsgatan 8**