



PROGRAM JANUARI 2021

SENIORTRÄFFAR

Föranmälan till Utomhusaktiviteter

Malmgården 08-128 242 22 Edsberg 08-128 242 42

Helanelund & Norrviken 08-128 244 92

Måndag	10.30 13.00 14.00 15.00	Promenad/stavgång Promenad/stavgång Ljugarbänk Sköna rörelser och avslappning Malmgården, Malmparken och Seniorträff Edsberg
Tisdag	10.30 13.00 14.00 15.00	Promenad/stavgång Promenad/stavgång Ljugarbänk Sköna rörelser och avslappning Malmgården, Malmparken och Helanelundsgården, OBS Edsberg endast promenad 10.30
Onsdag	10.30 13.00 14.00 15.00	Promenad/stavgång Promenad/stavgång Ljugarbänk Sköna rörelser och avslappning Seniorträff Edsberg och Norrviken
Torsdag	10.30 13.00 14.00 15.00	Promenad/stavgång Promenad/stavgång Ljugarbänk Sköna rörelser och avslappning Malmgården, Malmparken och Helanelundsgården OBS Edsberg endast promenad 10.30
Fredag	10.30 13.00 14.00 15.00	Promenad/stavgång Promenad/stavgång Ljugarbänk Sköna rörelser och avslappning Seniorträff Edsberg och Norrviken

Med reservation för ändringar i programmet

Läs gärna mer om oss på: www.solom.se

Var god vänd!

Inomhusaktiviteter hemma med telefon eller dator

Måndag	10.00	Fikaring med telefon
	10.30	Frågesport via Skype
	13.30	Hemmaträning via Skype
Tisdag	10.00	Fikaring med telefon
	13.30	Fika via Skype
Onsdag	10.00	Fikaring med telefon
	13.30	Frågesport via Skype
Torsdag	10.00	Fikaring med telefon
	11.30	Lunch via Skype
	13.30	Hemmaträning via Skype
Fredag	10.00	Fikaring med telefon

Så här funkar fikaring med en vanlig telefon.

Genom att ringa ett gemensamt telefonnummer som erbjuder gruppsamtal kan upp till 5 personer höras för en gemensam fikastund.

Vi använder oss av ett kostnadsfritt konferensnummer.

När du anmäler dig får du numret samt den 6-siffriga kod som används för att komma in till mötet.

Gillar du att prata i telefon är detta något för dig.

Välkommen med i samtalen!

Varje vardag kl 10.00 ring, ring!

Under Covid-19 gäller dessa regler på Seniorträffarna

Du tar eget ansvar och är symptomfri

Visa hänsyn och håll avstånd

Följ Folkhälsomyndighetens rekommendationer

FIXARTJÄNST

Hjälper pensionärer i Sollentuna med enklare tjänster i hemmet, i syfte med att minska risken för fallskador.

NYHET: Hjälper även till med att komma igång med SKYPE. Vi erbjuder extra många digitala aktiviteter.

Kontakt: tel nr 08-128 245 40

God fortsättning på det nya året!

Kom ihåg att vi även erbjuder aktiviteter via Skype och telefon.



FRIVILLIGCENTRALEN
I SOLLENTUNA

Är du intresserad av frivilliga uppdrag eller önskar du kontakt med en volontär?
Frivillighetscentralen finns på Turebergs allé 16.
För mer information ring 08-128 243 82