



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 Seniorträff Edsberg eftermiddag Althenparken
Tisdag	10.30 13.00 13.00 13.00 14.00 14.00 15.00	Promenad/stavgång Promenad/stavgång Malmgården & Helanelund Boule (medtag egna klot) Sportfältet Edsberg Gymna med stavar (medtag egna stavar) Sportfältet Edsberg Ljugarbänk med frågesport Malmgården & Helanelundsgården Ljugarbänk Sportfältet Edsberg Sköna rörelser och avslappning Malmgården Malmparken Helanelundsgården Seniorträff Edsberg eftermiddag
Onsdag	10.30 13.00 14.00 15.00	Promenad/stavgång Promenad/stavgång Ljugarbänk Sköna rörelser och avslappning Seniorträff Edsberg eftermiddag Althenparken Seniorträff Norrviken/Rotebro
Torsdag	10.30 13.00 13.00 14.00 15.00	Gymna (ca 30 min sittande/stående) Malmgården Promenad/stavgång Disqgolf Edsberg Glad Påsk! Obs Skärtorsdag 1/4 tipspromenad o fika Ljugarbänk Sköna rörelser och avslappning Malmgården, Malmparken Helanelundsgården Pimpa promenaden med sköna rörelser Seniorträff Edsberg Althenparken
Fredag	10.00 13.00 14.00 15.00	Boule på sportfältet i Edsberg (medtag egna klot) Promenad/Stavgång Fredagsfika med frågesport Sköna rörelser och avslappning Seniorträff Edsberg eftermiddag Althenparken Seniorträff Norrviken/Rotebro

Läs gärna mer om oss på: www.solom.se

Inomhusaktiviteter hemma med telefon eller dator

Måndag	10.00	Samtal i grupp med telefon
	10.30	Frågesport via Skype
	13.30	Hemmaträning via Skype
Tisdag	10.00	Samtal i grupp med telefon
	10.30	Fika via Skype
Onsdag	10.00	Samtal i grupp med telefon
	10.30	Hemmaträning via Skype
	13.30	Frågesport via Skype
Torsdag	10.00	Samtal i grupp med telefon
	10.30	Träffas via Skype
Fredag	10.00	Samtal i grupp med telefon

Vid samtliga **Skype grupper** ringer vi upp dig.

Vardagar kl. 10.00

Samtal i grupp via ett gratis telefonnummer

Ring seniorträff för mer info

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

Välkommen till Seniorträffarnas Påskfirande

Långfredag 2/4 kl 11-14

Helenelundsgårdens Seniorträff

Vi träffas i Helenelunds centrum för en gemensam promenad med efterföljande fika och frågesport. Tag med eget fika

Obs! föranmälan 08-128 244 92

Allt sker utomhus.