



Turebergsallé 16 • 08-128 24382 • För öppettider, se i programmet nedan.

Måndag

Tisdag 13.00 - 13.30 **Friskis & Sveltis mjukgympa** på DVD/TV, 20 minuter
Volontär som kan leda träning sökes!

Onsdag 13.00–15.00 **Senior Queens club.** En klubb för kvinnor 65+
Anmälan fordras. Det handlar om olika teman; mode, hälsa, utflykter, föreläsningar och trevliga sammankomster.
Arr. Volontärverksamheten och AB Solom
OBS! Medtag eget kaffe och fikabröd!

Program kommer senare!

Torsdag 12.00 - 12.30 **Friskis & Sveltis mjukgympa** på DVD/TV, 20 minuter

13.00 - 15.00 Seniorcafé OBS! Medtag eget kaffe och fikabröd!
Se speciella aktiviteter för mer information

Fredag 09.30 - 12.00 Stickverkstan
Ta med dig eget material. OBS! Medtag eget kaffe och fikabröd!

Speciella aktiviteter (med reservation för ändringar)

Tisdag 6/9

Ulrika leder avslappning/mindfulness efter gympan

Torsdag 23/9

Allas-sång: Trudeluttern på Café, kom och sjung med Göran, Lennart, Roland och Sune

Skypeaktiviteter (via din hemmadator):

Tisdagar kl. 10 Fikaskype.

Onsdagar kl. 10.30 Hemmaträning.

Torsdagar kl. 10 Frågesport.

Vid samtliga skypeaktiviteter ringer vi upp.

FIXARTJÄNST hjälper seniorer i Sollentuna med enklare tjänster i hemmet i syfte att minska risken för fallskador. Hjälper även till med att komma igång med SKYPE. Vi erbjuder digitala aktiviteter, se ovan.
Kontakt tel nr 08-128 24540

Viktigt!

Vi kommer inte ha fikaförsäljning till att börja med. Medtag eget kaffe och fikabröd!



När försäljning kan börja:

Vi är kontantfria i så stor utsträckning som möjligt.

Vi är anslutna till WIFI, gratis internet.

Välkommen till oss!