



Turebergs allé 16 • 08-128 24382 • För öppettider, se programmet nedan.

Måndag

Tisdag 13.00 **Friskis & Svettis 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+. Vi har olika teman såsom mode, hälsa, utflykter, föreläsningar och trevliga sammankomster.

Se speciella aktiviteter för mer information

Torsdag 12.00 **Friskis & Svettis mjukgympa** på DVD/TV, 20 minuter

13.00-15.00 **Seniorcafé**

Se speciella aktiviteter för mer information
OBS! 9/12 är tiden 12.00-14.00

Fredag 09.30-12.00 **Stickverkstan**

Speciella aktiviteter (med reservation för ändringar)

Onsdag	1/12	Bloms Blommor, Queens club kl. 13.30
Torsdag	2/12	Trudelutterna kommer till Caféet kl 13.30. Allas sång!
Onsdag	8/12	Jeanette Höglund, Vid din sida, berättar om sin verksamhet på Queens club kl. 13
Torsdag	9/12	Jul-tallrik på Caféet. Endast föranmälda (senast 25/11) OBS! Vi startar kl. 12.00. Vi har även jul-lotteri!
Onsdag	15/12	Allsång med Trudelutterna på Queens club kl. 13.30
Torsdag	16/12	Polis Kristian Bergström berättar om bedrägerier mot äldre, Caféet kl. 13.30

Skypeaktiviteter(via din hemmadator) Vid samtliga skypeaktiviteter ringer vi upp.

Måndagar kl. 10 Korta vardagsfilosofiska betraktelser av Patricia Tudor-Sandal. Hur lever vi människor och hur skulle vi egentligen kunna leva om vi bara tog oss tid att tänka och känna efter?

Tisdagar kl. 10 Fika.

Onsdagar kl. 10 Hemmaträning.

Torsdagar kl. 10 Frågesport.

Fredagar kl. 10 Handarbete.

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 några digitala aktiviteter per vecka, se ovan.

Kontakt: 08-128 245 40

Läs mer om oss på www.solom.se

Följ oss på instagram solom seniortraffar.

Vi är anslutna till WIFI, grattis Internet.

Välkommen till oss!

Viktigt!

För Fikaförsäljning gäller:



Vi är kontantfria i så stor utsträckning som möjligt. Fikakuponger går att köpa. Vi tar kort och Swish.