



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

**Fredag**      09.30-12.00      **Stickverkstan**

## Speciella aktiviteter (med reservation för ändringar)

<b>Onsdag</b>	<b>12/1</b>	Lars Urell berättar om sin resa i Asien
<b>Onsdag</b>	<b>19/1</b>	Carina Bindzau berättar om Sollentuna Röda Korset
<b>Onsdag</b>	<b>26/1</b>	Natalie Alrenius, demenssamordnare, föreläser om demenssjukdomar

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](http://www.solom.se)

Följ oss på instagram solom seniortraficar.

**OBS!**

**Träffpunktens  
aktiviteter startar igen  
vecka 2.**

Vi är anslutna till WIFI, grattis Internet.

**Välkommen till oss!**