

Seniorverksamheten Tuben

November 2022

Aktiviteter för seniorer

Måndagar

Dans med Emilie kl. 10.30

Sopplunch kl. 11.00–12.00 (OBS! Ej 28/11)

Mobilhjälp kl. 13.00–14.00 (Du får hjälp att använda mobilen) (OBS! Ej 28/11)

17/11 Träffa hörselinstruktören Ann-Christine Green kl. 13.00

28/11 Utbildning: Lär dig BankID och handla på nätet. Välj mellan kl. 10.00 eller 13.00.

Anmälan till Helene eller Hannes (senast 25/11)

Tisdagar

Skapande verkstad kl. 10.00. Här kan du skapa och vara kreativ! OBS! Ej 8/11

Ute qigong med Liisa kl. 11.00. Vi möts utanför Tuben.

1/11 Skrivarcirkel med Elisabeth kl. 11.00

1/11 Tervetuloa! kl. 13.00 (Kom och fika och prata finska)

15/11 Skrivarcirkel med Elisabeth kl. 11.00

29/11 Skrivarcirkel med Elisabeth kl. 11.00

8/11, 15/11, 29/11 Finsk karaoke och allsång kl. 13.00

Onsdagar

Allsång kl. 10.30 (OBS! Ej 2/11)

23/11 Film på Fanfaren – Dag för dag kl. 13.00 (Farstagången 8)

Torsdagar

Frukost kl. 9.00 (OBS! Ej 3/11)

Pingis och biljard kl. 9.00 (OBS! Ej 3/11)

Gympa med Hannes kl. 11.00 (OBS! Ej 3/11)

Torsdagskafé kl. 13.00. Programmet börjar kl. 14.00

3/11 Spela spel och biljard.

10/11 Kom och umgås och fika.

17/11 Vi tittar på korta filmer med temat Stockholm.

24/11 Biodax. Filmvisning och popcorn och godis OBS! kl. 13.00

Fredagar

Qigong med Åsa kl. 11.00 (Fika och samvaro efteråt)

25/11 Körövning inför julkonserten kl. 13.00

Övrigt

2/11 Dansworkshop i Hallen med kl. 10.00 (Mårbackagatan 11)

10/11 Invigning av utegymmet i Sköndal kl. 14.00. Fika

18/11 10-års jubileum! Tuben fyller år. Fika kl. 14.00

Vid frågor kan du kontakta Helene eller Hannes.

Hannes tfn: 08-508 18 339

Helene tfn: 08-508 19 629