

Seniorliv vårprogram 2026 – STENHAMRA vecka 3 - 26

Seniorträff

TISDAGAR kl. 10.00 – 15.00

(13/1 – 23/6)

Lokal: VALLVIKEN på Söderströmsgården, Uppgårds skolväg 1, Stenhamra.

Du är välkommen att vara med på allt eller vid de tider/aktiviteter som passar dig.

Hållpunkter för Seniorträffen:

10.00 – 11.10 – Trevligt umgänge och förmiddagsfika

Umgås, fika, arbeta med eget medtaget handarbete, måla, eller något annat skoj.

Det viktiga är att vi träffas och har trevligt tillsammans.

11:15 – 11:45 – Lätt/sittgymnastik

Enkla rörelser för hela kroppen i lättare tempo samt avslappning.

12:00 – 13:00 - LUNCH

Det finns möjlighet att äta egen medhavd lunch för den som så önskar.

13:00 – 15:00 – Trevligt umgänge och eftermiddagsfika

Umgås, fika, arbeta med eget medtaget handarbete, måla, eller något annat skoj.

Det viktiga är att vi träffas och har trevligt tillsammans.

Seniorurfarskolan (kurs i digital användning) – samt support

VARANNAN MÅNDAG 14.15 - 16.00 (ojämna veckor)

9/2 – 1/6

Lokal: Stenhamra bibliotek, Herman Palms plan 3, STENHAMRA

Välkommen att bli bättre på digital användning, en kurs baserad på UR's program

Seniorsurfarna. Lektionerna börjar kl. 14.15, efteråt kan du få supporthjälp med allmänna användarfrågor gällande mobiler och surfplattor. Anmäl via mail eller telefonnummer nedan.

Frågor eller funderingar inför ditt besök

Telefon 073-660 43 60, 073-660 43 40 eller e-post: seniorliv@ekero.se

Våra aktiviteter pågår terminsvis med olika datum för start och avslut.

Vi har stängt juli månad, vecka 51–01 (jul/nyår) samt dag före helgdag och helgdagar.

Fika finns vid våra Seniorträffar till en kostnad om 10 – 20 kr. Betalas med Swish.

Varmt välkommen!

Föreläsningar och guidade utflykter presenteras i separat program – kontakta oss för mer info!