

AktivaÅR



Program hösten 2024

Aktiviteter för seniorer 65+ i ordinärt hem
i Ronneby kommun



Inget medlemskap krävs.

KOM OCH DELTA ELLER BARA TITTA PÅ OCH TA EN FIKA!

V. 33 14/8	Fikastund kl 14.00—ca 15.30 + Bordtennis	Vi träffas för att fika, prata och ha trevligt tillsammans. Bordtennis för de som vill.
V. 34 21/8	"Leifing" + fika kl 14.00—ca 15.30 (återkommande) + Bordtennis	Långsam gångart för balans, smidighet, stärka bålen. Titta på eller var med
V. 35 28/8	Bio: "Sommartider" Anmälan senast 21/8 till seniorsamordnarna Kl:14.00—15.45	Vi ser filmen "Sommartider" på centrumbiografen i Ronneby som visas bara för seniorer. 100kr/person

September

V 36 4/9	Dans: Toini Ahlms Kl 14.00—16.30	Vi dansar eller lyssnar på musiken. Spelningen är gratis/fika 30kr. OBS! Anmälan senast 30/8 (Leifingen inställd!)
-------------	--	--

V. 37 11/9	Klädvisning från Långö Mode -Waseem I foajén + fika Start kl 14.00 Kort eller kontanter	Kläderna är mest till damer men det finns en del till herrar också. Han säljer även strumpor med lös eller utan resår.
V. 38 18/9	"Johanniz husband" kl: 14.00—15.30 I foajén	Kom och lyssna när Ukulelegruppen tränar och spelar. Gratis musik, fika betalar du själv.
V. 39 25/9	1. Föreläsning om Lymfsystemet - kroppens reningsverk och försvar. + egenmassage Gratis men fikat betalar du själv. Kl: 14.00—15.30	Hur kan du själv hjälpa kroppen på bästa sätt? Terése Gustafsson från G-sons friskvård visar och berättar. Tex på besvär: Svullna vrister, beröringsöm, ölmage, trög i huvudet, stel om morgnarna, tunga ben, åderbräck, gäddhäng...

Oktober

V. 40 2/10	Folkmusik "Lena och vänner" Kl: 14.00 – 15.00	Gratis underhållning, men fika betalar du själv.
V. 41 9/10	2. Lymfsystemet — vårt reningsverk och försvar. Egenmassage	G-sons friskvård Fortsättning från vecka 39. Vi lär oss mer! Du betalar endast för fikat. Kl 14.00 -15.30
V. 42 16/10	"Johanniz husband" kl:14.00—15.30	Ukulelegruppen tränar och spelar. Lyssna gratis, fikat betalar du själv
V. 43 23/10	Aktivitet kommer att ske på annan plats.	Mer info kommer, lämna gärna dina kontaktuppgifter till Mia A
V. 44 30/10	Minibuss till kyrkogård Bussresan är gratis	För er som inte kan ta er dit själva + ni som ansluter på annat sätt. Obs! anmälan senast 14/10

November

V. 45 6/11	Skovisning + fika Kl 14.00—15.00	Jobi kommer och du kan prova och köpa skor eller kom bara för att fika och ha trevligt en stund.
V.46 13/11	Bio Kl: 14.00 Anmälan senast 5/11 till Mia	Vi ser tillsammans en film på Centrumbiografen i Ronneby. 100kr/person.
V. 47 20/11	Kyrkor och byggnader i Leningrad	Senioren Nisse Mattsson berättar och visar bilder + fika
V. 48 27/11	"Johanniz husband" kl:14.00—15.30	Ukulelegruppen tränar och spelar. Lyssna gratis, betala för fikat.

December

V. 49 4/12	Fikastund kl 14.00– ca 15.30	Vi träffas för att fika, prata och ha trevligt tillsammans.
V. 50 11/12	Julsånger med Pia kl 14.00—16.00	Gratis musikunderhållning men du betalar för fikat.
V. 51 18/12	Bio Kl: 14.00 Anmäl innan 10/12	Vi ser på film på centrumbiografen, öppet bara för seniorer. Det kostar 100kr/person.

AktivaÅr har sina lokaler på: Vidablicksvägen 6, i Ronneby.

Anmälan krävs till vissa aktiviteter, det sker till Seniorsamordnarna se kontaktuppgifter längre ner.

Aktivitetserna riktar sig till dig som är senior och vill känna gemenskap och må bra med andra. "Hälsofrämjande och förebyggande arbete" är i kommunens regi.

Hemsidan: Ronneby.se—Omsorg och hjälp—Äldre—"Information gällande Hälsofrämjande och förebyggande verksamhet. Se även info på Visit Ronneby.

Lämna gärna dina kontaktuppgifter till Mia Andersson, så får du sms, eller mail om tex program, ändringar, påminnelse, återbud.

Gemensamma Promenader—torsdagar kl 11.00 i Brunnsskogen.

Samling utanför entrén på Vidablicksvägen 6. Ibland går Seniorsamordnare Mia med, annars går de som kommit iväg själva.

Jämna veckor på Torsdagar—kortspel kl 9.30

Träff på AktivaÅr för de som vill spela kort. Både för er som kan eller som vill lära er. Start vecka 34, den 22/8. Seniorer håller själva i den här aktiviteten.

Jämna veckor på Onsdagar är det "Leifing". Långsam gångart för balans, smidighet, stärka bålen.

Seniorsamordnare:

Mia Andersson 0457 61 80 97

mail: maria.andersson1@ronneby.se

Marona Ahlm 0457 61 78 18

Carina Lagerlund 0457 61 80 95

OBS! Med reservation för ändringar i programmet!

Välkommen!