



# Träffpunkt Hestragården

Program för januari  
på träffpunkten i Hestra

Du som senior är varmt välkommen till träffpunkt Hestragården. Kom och var med på aktiviteter och bli en del av den sociala gemenskapen i Hestra.

## Träffpunkten är till för dig!

Träffpunkten är öppen för alla, såväl seniorer som sjukpensionärer. Här kan du umgås med gamla och nya vänner över en kopp kaffe. Fika finns att köpa på plats.

Det är gratis att besöka en träffpunkt och du behöver inte föränmäla dig. Hoppas att vi snart ses!

### Program för vecka 5

<b>Måndag 29 januari</b>	
14.00	Balansträning
<b>Tisdag 30 januari</b>	
14.00	Andakt svenska kyrkan
<b>Onsdag 31 januari</b>	
14.00	”Det goda samtalet” samarbete med Hestra kyrka
<b>Torsdag 1 februari</b>	
11.00	Gymnastik
14.00	Sång & musik och berättelser tillsammans med Lena
<b>Fredag 2 februari</b>	
10.00	Bingo

## Program för vecka 6

<b>Måndag 5 februari</b>	
14.00	Balansträning
<b>Tisdag 6 februari</b>	
10.00	Tipspromenad sitter uppe
14.00	Skönhet & välbefinnande tidsbokning på anslagstavlan i entren
<b>Torsdag 8 februari</b>	
11.00	Sittgymnastik
<b>Fredag 9 februari</b>	
10.00	Bingo
14.00	Våffelcafe

## Program för veckan7

<b>Måndag 12 februari</b>	
14.00	Balansträng
<b>Tisdag 13 februari</b>	
14.00	Andakt Svenska kyrkan kaffe & semla
<b>Torsdag 15 februari</b>	
11.00	Sittgymnastik
14.00	Bo Ramnemo berättar och visar bilder
<b>Fredag 16 februari</b>	
10.00	Bingo

## Program för veckan 8

<b>Måndag 19 februari</b>	
14.00	Balansträning
<b>Tisdag 20 februari</b>	
14.00	"Saker berättar" med Eva & Eva-Lena Ta med dig något hantverk, foto eller något som betyder nåt för dig
<b>Torsdag 22 februari</b>	
11.00	Sittgymnastik
14.00	Sång & musik med Jard Samuelsson
<b>Fredag 23 februari</b>	
10.00	Bingo

## Program för vecka 9

<b>Måndag 26 februari</b>	
14.00	Balansträning
<b>Tisdag 27 februari</b>	
14.00	Andakt missionskyrkan
<b>Onsdag 28 februari</b>	
14.00	"Det goda samtalet" samarbete med Hestra kyrka
<b>Torsdag 29 februari</b>	
11.00	Gymnastik
14.00	Föreläsning om det normala åldrandet och möjligheterna att påverka hälsan och förebygga olycksfall. Med Gerd Wikström som är arbetsterapeut och arbetar med förebyggande arbete."
<b>Fredag 1 mars</b>	
10.00	Bingo

## Program för veckan

Träffpunkt Hestragården 0370-387047

För mer information, kontakta:

Eva-Lena Oscarsson, aktivitetspedagog, verksamhetsledare

E-post: [aoelo@gislaved.se](mailto:aoelo@gislaved.se)

Telefon: 0370-387047

Månadsaktiviteterna hittar du på [gislaved.se/traffpunkter](http://gislaved.se/traffpunkter)  
eller på respektive träffpunkt.

Samarbete med

