

**Öppettider:**

**Måndag-torsdag 9-15:30**

**Fredag: 9-14:30**

Flemingsberg seniorträff

Veckoprogram VT-25
2025-01-02 – 2025-06-20

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Måndagar**  | **Tisdagar**                   **Onsdagar**             **Torsdagar** |  **Fredagar**  |
| **9.00 - 10.00** **Social samvaro** **/Fika\***  | **9.00 - 10.30** **Social samvaro** **/Fika\***  | **9.00 - 10.00** **Social samvaro** **/Fika\***  | **9.00 – 10.30** **Social samvaro** **/Fika\***  | **9.00 - 10.00** **Social samvaro** **/Fika\***  |
| **10.00 - 11.00** **Promenad**     | **10.30 – 12.00****Hjärngympa****\*Temadagar 1 g/mån**    | **10.00 - 10.30** **Sittgympa** ***(dansrummet)***  | **10.30 - 11.30** **\*Soft Dans 1g/mån** ***(dansrummet)*** **\*Herrträff 1g/mån** | **10.00-12.30****HANDARBETE** |
| **11.00-12.00****Önskelåtar** | **10.30 – 11.00** **arabiskt & svenskt quiz**  | **11.00 – 12:00****Spel & Pussel**  | **11.00-12.00** **DANS** |  |
| **12.30 - 13.45** **Social samvaro** **/Fika\***  | **11.00-12.00****Bingo****Fika efter kl. 12** |   **12.30 - 13.45** **Våfflor/smörgås**  | **12.30 - 13.45** **Social samvaro** **/Fika\***  | **13:00-13:30****Sittgympa** |
| *14.00 - 15.30* *Utomhusaktivitet*  | *14.00 - 15.30* *Utomhusaktivitet*  | *14.00 - 15.30* *Utomhusaktivitet*  | *14.00 - 15.30* *Utomhusaktivitet*  | *14.00 - 14.30* *Utomhusaktivitet*  |

**INFORMATION**

**Öppettider**: måndagar-fredagar, helger och röda dagar är träffen stängd.

**Ändrade öppettider:** kl.9-11,30 (13/1, 17/2, 17/3, 28/4, 9/6)

**Telefonnummer:** 08- 535 336 38

**Besöksadress:** Grantorps Fritidsgård, Röntgenvägen 17

**E-post: Flemingsbergseniortraff@huddinge.se**

**Fika**: Fika serveras till självkostnadspris i dagsläget 15 kronor för kaffe och kaka, endast kaffe med påtår 10 kronor.

**\*Soft dans:** En lekfull danskoreografi med danspedagog Liana.

 Datum:23/1, 20/2, 20/3, 14/4, 15/5, 12/6.

*Se separat schema för Soft dans på våra andra seniorträffar.*

**Herrträffar:** Om du känner för att prata minnen kom då och träffa andra herrar. Team kan handla om historia, idrott, motor mm

**\*Temadagar:** Olika teman tas upp som exempelvis litteraturtips, mode, bilar m.m

Datum: 7/1, 11/2, 4/3, 8/4, 13/5, 17/6.

**Bingo:** 3 spelomgångar inklusive fika 40kr, betalas kontant**.**

**Våfflor-** jämna veckor. En våffla med kaffe/te 25 kr, extra våffla 10 kr, betalas kontant.

**Smörgås-** ojämna veckor. En smörgås med kaffe/te kostar 25 kr, betalas kontant.

**Handarbete-** vi lägger pussel, stickar, broderar, målar mm.

**Hjärngympa-** Sudoku och korsord som vi kan lösa tillsammans eller enskild.

 .

**Sittgympa** - Majoriteten av rörelserna sker sittandes på stol.

**\*Utomhusaktiviteter/utepass** sker utomhus så länge vädret tillåter.

**Passbeskrivningar:** Träningspassen är Drop in, ingen föranmälan krävs