



Segeltorps seniorträff

Öppettider tisdagar kl.09.00-15.00

Veckoprogram VT-24

2024-04-02 – 2024-06-20

Tisdag Vecka 14,18,22	Tisdag Vecka 15,19,23	Tisdag Vecka 16,20,24	Tisdag Vecka 17,21,25
09:30-10:00 Social samvaro/ Fika*	9.00 – 10.00 Social samvaro/ Fika*	9.00 – 11.00 Social samvaro/ Fika*	09:30-10:00 Social samvaro/ Fika*
10:10-10:30 Upp och hoppa / sittgymnastik	*10:15-11:30 Soft Dans	10:10-10:30 Upp och hoppa / sittgymnastik	10:10-10:30 Upp och hoppa / sittgymnastik
10:30-11:30 ”Tipstimmen”	10:15-11:30 Soft Dans/promenad	10:30-11:30 ”Livsberättelser ” Seniorer berättar * Avtandil Zhgenti berättar om Georgien	10:30-11:30 Segeltorps historia
11:45-12:30 Gemensam lunch	11:45-12:30 Gemensam lunch	11:45-12:30 Gemensam lunch	11:45-12:30 Gemensam lunch
12:30-13:00 Lunchpromenad	12:30-13:00 Lunchpromenad	12:30-13:00 Lunchpromenad	12:30-13:00 Lunchpromenad
13:00-15:00 *information 28/5 av biståndshandläggare & frivilligsamordnare. Vi avslutar eftermiddagen med fika och sällskapsspel/önskelåtar.	13:00-15:00 Vi avslutar eftermiddagen med fika och sällskapsspel/önskelåtar.	13:00-15:00 Vi avslutar eftermiddagen med fika och sällskapsspel/önskelåtar.	13:00-15:00 Vi avslutar eftermiddagen med fika och sällskapsspel/önskelåtar.

Med reservation för ändringar

INFORMATION

Adress: Kapellvägen 9 Segeltorps kyrka (ingång öppna förskolan)

Telefon:

E-post: segeltorpseniortraff@huddinge.se

Öppettider: Tisdagar 09:00-15:00, helger och röda dagar är träffen stängd.

AKTIVITETSBEKRIVNINGAR:

Fika – Vi fika tillsammans som serveras till självkostnadspris.

Kaffe med kaka 15 kronor + påtår, endast kaffe med påtår kostar 10 kr.

Upp och hoppa/sittgymnastik – vi tränar hela kroppen med rörelser/vi kan både stå och sitta.

”Tipstimmen”

Vi ger vandra tips på böcker, filmer Tv-serier, enklare hjälpmedel mm

Softdans – En lekfull form av danskoreografi med Liana danspedagog sker var tredje vecka (7 maj och 4 juni)

Om man inte kan vara med tar vi en gemensam promenad i lagom takt.

Promenad – vi träffas utanför seniorträffen och promenerar tillsammans.

Gemensam lunch

Du tar med dig det du vill äta eller så går vi till Segeltorps skola

Kostnaden är 50 kronor för varmrätt, smör och bröd, dryck och sallad. Du betalar med en lunchkupong som finns att köpa på Huddinge servicecenter på Patron Pehrs väg 6, biblioteken i Skogås och Vårby och vissa skolor.

Lunchkupongerna ligger i häften med 10 kuponger per häfte, och kostar 500 kronor. Man kan tyvärr inte ta med matlåda. Under lov och studiedagar är skolmatsalarna stängda.

Önskelåtar- Önska din favoritmusik så spelar vi låten.

Segeltorps historia- Ta gärna med dig foton, tidningar, film mm.

Livsberättelser ”Seniorer berättar”- här kan du berätta din livs historia om du vill, ditt yrke mm.

ÖVRIGA AKTIVITETER:

se evenemangskalendern, <https://www.huddinge.se/pa-gang>

***14 maj klockan 10:30-11:30** Georgien Avtandil Zhgenti, berättar och visar filmer/bilder om Georgien.

***28 maj Kommer Biståndshandläggaren och frivilligsamordnar** och informerar om vad kommunen har att erbjuda samt om seniorvolontärer (seniorer som önskar seniorvolontär/ volontärer som kan anordna promenad grupper mm).