

**Öppettider:**

**Tisdagar**

**kl. 09.00 - 15.00**

Veckoprogram VT-25

Segeltorps seniorträff
2025-01-07 – 2025-06-17

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tisdag****7/1, 4/2, 4/3, 1/4, 29/4, 6/5, 3/6** | **Tisdag****14/1,11/2, 11/3, 8/4, 13/5, 10/6** | **Tisdag****21/1, 18/2, 18/3, 15/4, 20/5, 17/6** | **Tisdag****28/1, 25/2, 25/3, 22/4, 27/5** |
| **9.00 – 10.00Social samvaro/Fika** | **9.00 – 10.00Social samvaro/Fika** | **9.00 – 10.00Social samvaro/Fika** | **9.00 – 10.00Social samvaro/Fika** |
| **10.10 – 10.30Balansövningar** | **10.10 – 10.30****Rörlighet** | **10.10 - 10.30****Balansövningar** | **10.10 – 10.30Rörlighet** |
| **10.30 – 11.30****”Tipstimmen”*****10.30 – 12.00******\*Teman med Avtandil*** | **10.30 – 11.30****Musikquiz** | **10.30 – 11.30****Segeltorps historia*****10.30 – 10.45******\*Bokfika***  | **10.30 – 11.30****Pratcirkel*****10.15 – 11.30******\*Softdans*** |
| **11.30 – 12.00****Hjärngympa** | **11.30 – 12.00****Livsberättelser** | **11.30 – 12.00****Frågesport** | **11.30 – 12.00****Filmklubb** |
| **12.00 – 12.45 Gemensam lunch**  | **12.00 – 12.45 Gemensam lunch** | **12.00 – 12.45 Gemensam lunch** | **12.00 – 12.45 Gemensam lunch** |
| **13.00 – 14.00Önskelåtar** | **13.00 - 14.00Pussel & Spel** | **13.00 - 14.00****\*Workshop** | **13.00 – 14.00****Allsång**  |
| **14.15 - 15.00****Handarbete/****Pussel** | **14.15 - 15.00\*Core & Balans** | **14.15 – 15.00****Social samvaro** | **14.15 - 15.00Sittgympa soft** |

Med reservation för ändringar

**INFORMATION**

**Adress**: Kapellvägen 9 Segeltorps kyrka (ingång öppna förskolan)

**Telefon**: 08-535 348 10

**E-post**: segeltorpseniortraff@huddinge.se Öppettider: tisdagar 09:00-15:00, helger och röda dagar är träffen stängd.

**AKTIVITETSBESKRIVNINGAR:**

**Fika** – Vi fika tillsammans som serveras till självkostnadspris.
Kaffe med kaka 15 kronor + påtår, endast kaffe med påtår kostar 10 kr.

**Balansövningar** – Stärkande övningar för att förbättra balansen.

**Rörlighet** – Mjukare rörelser där vi öppnar upp och sträcker ut våra kroppar.

**Core & Balans –** Balansövningar sker ståendes med stöd. Core: Vi gör olika övningar för bålen sittandes på stol.

**\*Softdans** – En lekfull form av danskoreografi med danspedagog Liana.

Datum: 4/2, 25/2, 25/3,22/4, 20/5, 17/6.

**”Tipstimmen**”
Vi ger vandra tips på böcker, filmer, Tv-serier, enklare hjälpmedel m.m.

**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 m.m.

**\*Teman med Avtandil** –Avtandil kommer och pratar om olika teman.

 Datum: 11/2 Boktips, 4/3 Huddinges naturkarta, 1/4 Segeltorps historia, 6/5 Teknisk hörna. För mer information om innehåll se separat affisch.

**\*Workshop** –Kortare utbildningar blandat med mindre praktiska moment med hälsoinriktade teman. Exempelvis: Föreläsning och gruppdiskussion om sömn, social samvaro m.m.

**Handarbete** –Ta med eget handarbete till träffen och träffa andra.

**Pratcirkel** – Vi pratar om ett specifikt ämne/tema som bestäms av antingen aktivitetsledaren eller gruppen.

**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 Kommunalvägen 28A, 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.

**Övriga aktiviteter**

**Bokfika 18/2 -** Vi promenerar tillsammans till Segeltorps bibliotek och är med på boktips och fikar.

**ÖVRIGA AKTIVITETER**:
Se evenemangskalendern: <https://www.huddinge.se/pa-gang>