



Öppettider helgfria
vardagar:
måndag-torsdag 9-14.45

Seniorträffen Sjödalen

Veckoprogram 2024

2024-01-02-2024-06-20

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.00 – 10.30 Social samvaro fika	09.00 – 10:00 Social samvaro fika	09.00 - 10.00 Social samvaro fika	09.00 – 10.30 Social samvaro fika	09.00 – 10.00 Social samvaro Fika
10.30 – 11.30 Promenad/Stavgång	10.00 – 11.00 **Aktiviteter utomhus * Sittande dans i balans	10.15 – 11.30 **Aktiviteter utomhus	10.00 – 11.30 Handträning/gymn astik/Taktillmassag e * Sittande dans i balans	10:00 - 11:30 Fredagsmys/prome nad. Ojämna veckor våfflor med sylt och grädde
13.00 – 14.00 Olika Spel/ Frågelekar	13.00 – 14.45 Spel och Frågesporter	13.00 – 14.45 **Aktiviteter utomhus	13.00 – 14.00 Promenad Stavgång	
14.00 – 14.45 Social samvaro fika		14.00-16:00 ***Bingo	14.00 – 14.45 Social samvaro fika	

Se mer info på nästa sida, med reservation för ändringar

INFORMATION

Öppettider: Måndag – Torsdag 9.00 – 14:45 Fredag 9.00 – 12:00
Helger och röda dagar är seniorträffen stängd.

Ändrade öppettider: 9:00-12:00 6 maj och 17 juni

Adress: Södalsvägen 14, 2 tr. Huddinge

Telefon: 08-535 309 70

E-post: sjodalenseniortraff@huddinge.se

Anmälan och frågor:

Anmälan till socialsamvaro med fika, handträning, sittande dans i balans, promenad eller någon annan aktivitet önskas anmälan senast dagen innan till personal.

AKTIVITETSBEKRIVNINGAR:

Fika - Du är alltid välkommen på fika som serveras till självkostnadspris. I dagsläget kostar kaffe med kaka 15 kronor, endast kaffe med påtår kostar 10 kr. Endast kontantbetalning.

****Aktiviteter utomhus** – vid regn blir aktiviteten inomhus efter önskemål

Handträning/gymnastik/taktmassage – gymnastikrörelse/handrörelse/mjuk och avslappnande beröring

Fredags mys – vi har fredagsmys och promenad **Ojämna veckor** våfflor med sylt och grädde till en kostnad av 25 kr

Promenad-Stavgång – vi går tillsammans i lagom takt

Sittande dans i balans – alla kan vara med Liana Daneliani besöker oss 30/4 och 30/5 klockan 10:00 -11:00

Spel / frågesport – vi spelar sällskapsspel eller har frågesport

*****Bingo** – Anordnas av seniorer i samverkan med seniorträffen

ÖVRIGA AKTIVITETER:

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

Webbplats: <https://www.huddinge.se/stod-och-omsorg/aldreomsorg/aktiviteter-och-service-for-alla-over-65/seniortraffar/>

*Utflykter med fika, Promenader, filmvisning, tipsrunda, föreläsningar, spel.