

**Öppettider helgfria vardagar:
Måndag-torsdag 9 - 14.45**

 **Fredagar 9 – 12.00**

 **fredagar 9-12**

Seniorträffen Sjödalen

Veckoprogram 2025
2025-01-13 - 2025-06-02

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
| 09.00 – 10.30  Social samvarofika | **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 – 11.30Promenad/Stavgång \* Tema | **10.00 – 11.00****\*\*Aktiviteter utomhus** | **10.15 – 11.30 \*\*Aktiviteter utomhus**  | **10.00 – 11.30 Handträning/gymnastik/****\* Sittande dans i balans** | **10:00 - 11:30 Fredagsmys/promenad.** **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 samvarofika |  | **14.00-16:00****\*\*\*Bingo** | **14.00 – 14.45 Social**  **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** 13**/1, 17/2, 17/3, 28/4, 9/6** **Adress**: Sjödalsvägen 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.**AKTIVITETSBESKRIVNINGAR:****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 –** gymnastikrörelse/handrörelse./ **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 **16/1, 13/2, 13/3, 10/4, 8/5, 5/6 klockan 10:00 -11:00****Tema – Olika tema med Avtandil Zhgenti** som besöker oss **20/1, 10/2, 24/3, 28/4, 26/5, 23/6 klockan 10:30 - 12:00 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. |