En bild som visar logotyp

Automatiskt genererad beskrivning

ÖPPETTIDER   
MÅNDAG-TORSDAG 09:00-15:30  
FREDAG 09:00-14:30

Serenadens seniorträff  
Veckoprogram Våren-2025  
2025-01-13 – 2025-06-19

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Måndag** | **Tisdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** |
| **9.00 – 10.00 Social samvaro** | **9.00 – 10.00 Social samvaro** | **9.00 – 10.00 Social samvaro** | **9.00 – 10.00 Social samvaro** | **9.00 – 10.00 Social samvaro** |
| **10.30 - 11.30 Qi Gong 10.30 – 12.00 \*Herrträffar** | **10.30 – 11.30 Balansträning 11.30 – 13.00 \*Affe’s Teman** | **10.30 – 11.30 Sittgympa** | **10.00 – 11.30 \*Softdans 10.30 – 11.30 Dans** | **10.30 – 11.30 Gympa** |
| **13.00 – 15.30 Måndags Mix** | **13.00 – 14.00 Spel och pussel Kreativ verkstad** | **13.00 – 15.30 Café *Föranmälan!*** | **13.00 – 14.00 Bingo *Föranmälan!*** | **13.00 – 14.00 Quiz** |
| **14.00 – 15.30 Fika finns** | **14.00 – 15.30 Fika finns** | **14.00 – 15.00 Allsång** | **14.00 – 15.30 Fika finns** | **14.00 – 14.30 Fika finns** |

Se mer info på nästa sida, med reservation för ändringar

**INFORMATION**

**Öppettider**: Måndag – Torsdag 9.00 – 15.30, Fredag 9.00 – 14.30.  
Helger och röda dagar är seniorträffen stängd.

**Ändrade öppettider:** 9.00 – 12.00 (måndag 13/1, 17/2, 17/3, 28/4, 9/6))

**Adress**: Melodivägen 22, Skogås

**Telefon**: 08-535 348 90

**E-post**: [serenadenseniotraff@huddinge.se](mailto:serenadenseniotraff@huddinge.se)

**Friskvårdsrum**: Det finns enklare träningsredskap, motionscyklar, roddmaskin och kabelmaskin. Innan måste du boka en träningsinstruktion 08-535 348 90.

**Återhämtningsstol**: Det finns möjlighet att boka massagestolen via seniorträffen.

**AKTIVITETSBESKRIVNINGAR:**

**Fika** - Du är alltid välkommen på fika. I dagsläget kostar kaffe/te med kaka 15 kronor,   
endast kaffe/te med påtår kostar 10 kr. Betalas kontant.

**Qi Gong** – Biyan, den hälsobevarande metoden, mjuka rörelser till lugn musik.

**\* Herrträffar** – vi pratar minnen och om förutbestämda teman som önskas  
 en gång i månaden (13/1, 17/2, 17/3, 7/4, 19/5, 9/6, 30/6, 21/7).

**Måndagsmix** – Varierar från vecka till vecka med olika aktiviteter som t.ex. workshops, fysisk aktivitet eller utflykter.

**Balansträning** – stärkande benövningar för att bibehålla och förbättra balansen.

**\* Affe’s teman** – Fritidsassistent Affe berättar (21/1, 25/2, 25/3, 22/4, 27/5, 17/6)

**Spel & pussel** – Kortspel, canasta, schack, domino, pussel m.m.

**Kreativ verkstad** – handarbete, måla akvarell, lösa korsord m.m.

**Sittgympa** – Vi tränar hela kroppen med rörelser sittandes på stol.

**Café** – Olika utbud varje vecka. 25 kr inklusive kaffe/te betalas kontant.

**Allsång** – Vi sjunger till musik med allsångshäfte utan noter.

**\* Softdans** – en lekfull form av danskoreografi med Liana danspedagog som kommer en gång i månaden (30/1, 27/2, 27/3, 24/4, 22/5, 19/6).

**Bingo** – 3 spelomgångar inklusive fika kostar 30 kr, betalas kontant. Anmälan dagen innan!

**Quiz**  – Frågesport t.ex. musikquiz, tipsfrågor, trivial pursuit m.m.

**ÖVRIGA AKTIVITETER**:   
se evenemangskalendern, https://www.huddinge.se/pa-gang

**Anhörigcafé**– datum: 27/1, 24/2, 24/3, 28/4, 19/5 kl. 14.00-15.30  
**ABC demens för anhöriga** – datum: 28/4, 5/5 kl. 10.00-12.00