



# Serenadens seniorträff

## Veckoprogram VT-24

2024-01-02 – 2024-06-20

Med reservation för ändringar

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
9.00 – 12.00 Social samvaro *Fika finns	9.00 – 12.00 Social samvaro *Fika finns	9.00 – 10.00 Social samvaro *Fika finns	9.00 – 11.00 Social samvaro *Fika finns	9.00 – 10.00 Social samvaro *Fika finns
10.30 – 12.00 *Herrträffar		10.30 – 11.30 *Promenad	10.00 – 10.30 * Sittgympa men Softdans	10.30 – 11.30 *Fredagsfys med musik
13.00 – 13.30 *Qi Gong/ Balansträning	13.00 – 14.30 Bingo - 30 kr 3 spelomgångar inkluderar fika	13.00 – 15.30 *Våffelcafé/ Smörgåscafé	12.00 – 15.30 *”Spelhålan” Canasta, Yatzy Domino, Fiaspel	13.00 – 14.30 *Frågesport
14.00 – 15.30 ”Sjung med oss” allsång	14.00 – 15.30 *Fika finns	14.00 – 15.30 *Fika finns	13.00 – 15.30 *Pratkafé	14.00 – 14.30 *Fika finns

\*se mer info baksidan

**INFORMATION**

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

**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.

**Återhämningsstol:** Det finns möjlighet att boka massagestolen.

**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.

**Herrträffar** – vi träffas och samtalar om förutbestämda teman som önskas  
en gång i månaden (15/1, 12/2, 11/3, 8/4, 20/5, 17/6)

**Våffelcafé** - jämna veckor. En våffla med kaffe 25 kr, extra våffla 10 kr.

**Smörgåscafé** - ojämna veckor. En smörgås med kaffe kostar 25 kr.

**Softdans** – en lekfull form av danskoreografi med Liana danspedagog  
sker var tredje vecka (11/1, 1/2, 22/2, 14/3, 25/4, 16/5, 13/6).

Övriga veckor samma tid har vi sittgympa.

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

**Qi Gong** - Biyan medicinsk qigong den hälsobevärande metoden.

**Balansträning** – enkla övningar för att bibehålla och förbättra balansen.

**Sjung med oss** – vi sjunger med allsångshäfte utan noter.

**Promenad** – vi träffas utanför seniorträffen och promenerar tillsammans.

**Spelhålan** – Kortspel, canasta, schack, domino, yatzy, Fia med knuff.

**Pratkafé** – vi kan handarbete, måla med akvarell eller lägga pussel.

**Fredagsfys** – innebowling eller dans till musik.

**Frågesport** – frågor från postkodsmiljonären med fika efteråt.

**ÖVRIGA AKTIVITETER:**

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