



# TRÄFFPUNKTEN HALLONBERGEN

## En mötesplats för seniorer

### VECKOPROGRAM HÖSTEN 2019

**Öppettider:**  
Måndag - Torsdag  
9:00-15:30  
Fredag 9:00-15:00

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>BRIDGE</b> 10:00-13:00 Ateljén Pågående	<b>ZUMBA GOLD</b> 10:00-11:00 Salongen Hilda Start 10/9	<b>FUNKTIONELL STYRKETRÄNING</b> 10:00 – 11:00 Salongen Hilda Start 18/9	<b>SEMINARIUM</b> Om allt mellan himmel och jord <i>Varannan månad</i> 26/9, 21/11	<b>BOXNING</b> 10:00-11:00 Salongen Hilda Start 20/9
<b>SITTYGYMNA MED BALANS</b> 10:30-11:15 Aktivitetsparken Wole Start 2/9	<b>LINEDANCE</b> 11:30-12:30 Salongen Solveig & Holger <i>Nyborjarkurs</i> Start 10/9	<b>HANDARBETE</b> 10:00-12:00 Ateljén Start 14/8	<b>ZUMBA GOLD</b> 13:00 – 14:00 Salongen Hilda Start 19/9	<b>CHIBOLL</b> 11:15-12:00 Salongen Susanne Start 11/10
<b>BINGO</b> 13:00-14:30 Aktivitetsparken Start 5/8	<b>MÅLNING</b> 13:00-15:00 Ateljén Lasse Start 3/9	<b>MENTALTRÄNING, TAI-CHI &amp; MINDFULNESS</b> 13:00-13:45 Salongen Hilda Start 11/9	<b>KONSTSAMTAL</b> 14:00-15:00 Aktivitetsparken <i>Jämna veckor</i> Wole Start 19/9	<b>SING-A-LONG</b> 13:00-14:00 Jämna veckor Aktivitetsparken Wole Start 6/9
<b>LINEDANCE</b> 11:45-13:45 Salongen Solveig & Holger <i>Fortsättningskurs</i> Start 9/9	<b>SENIOR YOGA</b> 13:00-14:00 Aktivitetsparken Emelie Start 3/9	<b>BAKA MED INGER</b> 14:00 Låneköket <i>1 gång/månad</i> 11/9, 16/10, 13/11, 4/12	<b>SHUFFLEBOARD</b> 14:00-15:00 Aktivitetsparken <i>Ojämna veckor</i> Wole Start 10/10	<b>FRÅGESPORT M.M.</b> 13:00-14:00 Ojämna veckor Aktivitetsparken Wole Start 13/9
<b>Öppet hus för nya gäster</b> 13:30-14:30 Ojämna veckor Start 26/8				

#### GYMMET

Öppettider mån-tors 9:00-15:30, fre 9:00-15:00.

Introduktion krävs för att få använda gymmet. Boka tid i caféet eller på telefonnummer 08-7066794.

Med reservation för ändring i programmet. Ring gärna för aktuell information. Lötsjövägen 6, telefon:  
08 – 706 67 94. Alla aktiviteter är för boende i Sundbyberg samt anpassade för seniorer.

### **Baka med Inger**

Baka lättare bakverk tillsammans med Inger.

### **Bingo**

Traditionell bingo, kostnad om 30 kr tillkommer.

### **Bridge**

Socialt klurigt kortspel, spelas mellan två par.

### **Boxning**

Träning som är inspirerad av boxning. Handskar finns att låna.

### **Chiboll**

Vi fokuserar på andning, inre styrka, balans och rörlighet. Rörelsen utförs med en liten färgglad aromadofande boll.

### **Frågesport M.M.**

Tävla i frågesport och t.ex. shuffleboard, Boul.

### **Funktionell styrketräning**

Vi tränar styrka och balans för hela kroppen med olika träningsätt och träningsformer.

### **Handarbete**

Kom till träffpunkten och sticka, virka, sy med handarbetsgruppen.

### **Konstsamtal**

Vi tittar på och samtalar om konst i all enkelhet.

### **Linedance**

Dansar med bestämd koreografi, oftast få stegkombinationer i ett dansstycke som upprepas flera gånger under en låt. Fortsättningskursen är ej öppen för nybörjare.

### **Mentalträning: Tai-chi och Mindfulness**

Tai chi är en serie av 18 rörelser som utförs i en långsam och följsam takt där rörelse, koncentration och andning möts. Vi avslutar med mindfulness övningar. Passar alla. Tai chi rörelserna kan göras sittande också.

### **Målning**

Basutbud för målning finns att tillgå på träffpunkten. Drop in.

### **Sing-a-long**

Allsång. Kom och sjung med oss!

### **Sittgymnastik med balans**

Sittande gymnastik med styrketräning, rörlighet, balans, koordination och kondition.

### **Seminarium**

Handlar om allt mellan himmel och jord. Olika teman vid varje tillfälle. Det kan till exempel handla om fallförebyggande, kost, balans, stress m.m.

### **Senior Yoga**

Yoga för alla nivåer. Innehåller andningsövningar och övningar ståendes, sittandes och liggandes på matta, alternativt sittandes på stol.

### **Zumba Gold**

Är ett lågintensivt pass med enkla dansrutiner med främst latinska rytmer. Zumba Gold är för de aktiva äldre som vill träna koordination, kondition, stabilitet och balans.

### **Öppet hus**

Är du ny på Träffpunkten? Inga problem! Du får en ordentlig genomgång av aktiviteter, program, lokaler osv

