



Sundbybergs
stad

Träffpunkten Allén

En mötesplats för seniorer

Veckoprogram Hösttermin 2019

Öppettider:

Måndag - Torsdag

9:00-15:30

Fredag 9:00-15:00

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
GYMNASTIK MEDEL 10:00 – 11:00 Skeppet Andreas	YOGA 10.00 – 11:00 Skeppet Christin	BRIDGE 10:00 – 13:00 Skeppet Marianne	CIRKELTRÄNING 10:00 – 11:00 Skeppet Andreas	GYMNASTIK LÄTT 10:00 – 10.45 Skeppet Andreas
BINGO 10:15 – 11:30 Konferensen Line	MEDICINSK QIGONG 11:00 – 11:30 Skeppet Ilia	SCHACK 11:00 – 13:00 Kreativa verkstaden	KÖRSÅNG 11:30 – 12:30 Skeppet Inga-Lill	TAI CHI 11:00 – 12:00 Skeppet Mika
CORE 13:00 – 14:00 Skeppet Andreas/Christin <i>Ojämna veckor</i>	YOGA FÖR SVERIGEFINNAR 13:00 – 14:00 Skeppet Hilkka	LINEDANCE 13:30 – 14:30 Skeppet Nils-Erik	SITTGYMNASTIK 13:00 – 14:00 Skeppet Bibbi	BINGO 10:15 – 11:30 Konferensen Line
HJÄRNGYMPA 13:00 – 14:00 Konferensen Andreas <i>Jämna veckor</i>	ÖPPET HUS FÖR NYA GÄSTER 13:00 – 14:00 Caféet <i>Jämna veckor</i>	RÖRLIGHET & BALANS 14:30 – 15:00 Skeppet Christin		MÅLNING 11:00 – 13:00 Kreativa verkstaden Lasse
SEMINARIUM 13:00 – 14:00 Om allt mellan himmel och jord <i>Varannan månad</i> <i>Ojämna veckor</i> 21/10, 16/12				FINSKA STUGAN 13:00 – 15:00 Skeppet

Sundbybergs Demensteam
Är på plats för att svara på frågor

Trygghetsringningen
Finns på plats för att svara på frågor

Gymmet

Öppettider mån-tors 9.15 - 15.15, fre 9.15-15.00. Introduktion krävs för att få använda gymmet.
Boka tid för introduktion i caféet eller på telefon: 08-706 83 69

Med reservation för ändring i programmet. Ring gärna för aktuell information. Vasagatan 9, telefon: 08 – 706 83 69.

Alla aktiviteter är för boende i Sundbyberg samt anpassade för seniorer.

Reviderad 2019-06-04

Bingo

Traditionell bingo.

Bridge

Socialt klurigt kortspel, spelas mellan två par.

Cirkelträning

Vi tränar styrka och balans för hela kroppen på olika stationer med material från gymmet, bland annat hantlar, pilatesbollar och gummiband.

Core

Träning i grupp där fokus ligger på att stärka upp stabiliteten och styrkan i bålen. Corepasset kommer även utmana din balans och rörlighet. Träningen anpassas efter deltagarnas förmåga.

Finska stugan

Social mötesplats för finsktalande. Temat varierar varje vecka.

Yoga för Sverigefinnar

Yoga främjar din rörlighet och styrka för både kropp och själ. Yoga utförs med lugna rörelser. Alla är välkomna.

Gymmet

Träna i maskin, med fria vikter, kroppsvikt eller gummiband. Instruktör finns till hands under öppetiderna. För att få träna i gymmet måste du genomgått en introduktionsutbildning med en instruktör. Tid för introduktion kan du boka i caféet eller på telefonnummer 08 – 706 83 69. Man kan max vara 3 personer samtidigt i gymmet så det är viktigt att du bokar tid när du tänkt träna.

Gymnastik - MEDEL

Gympapass i grupp med fokus på styrka, balans och rörlighet. Övningarna utförs både stående och på golvet. Rörelserna anpassas efter deltagarnas behov.

Gymnastik – LÄTT

Gympapass i grupp med fokus på styrka, balans och rörlighet. Övningarna utförs stående eller sittandes på stol. Rörelserna anpassas efter deltagarnas behov.

Hjärngympa

Välkommen att utmana din tankeverksamhet ordentligt. Varje gång kommer det vara en ny tankenöt som deltagarna uppmanas att lösa. Du kan lösa uppgiften i grupp eller enskilt. Varmt välkommen!

Linedance

Dansar med bestämd koreografi, oftast få stegkombinationer i ett dansstycke som upprepas flera gånger under en låt.

Medicinsk qigong

Lugna, harmoniska rörelser som tränar smidighet och balans. Vid ett qigongpass fokuseras tankarna på dina rörelser och andning. Får i gång cirkulation och ger smidighet i hela din kropp.

MediYoga

MediYoga är en terapeutisk yogaform som visar på olika medicinska effekter. Andningen är grunden för lugna och kraftfulla fysiska rörelser och meditation. Vi yogar på stol och alla kan delta utifrån sina olika förutsättningar.

Målning

Vi sitter och målar tillsammans och vi använder olika typer av färg och arbetar med olika typer av motiv, utifrån vad vi känner för.

Rörlighet & Balans

Träning till musik i grupp där vi tillsammans fokuserar på att träna vår egen rörlighet och balans. Fokus ligger på stora och lugna rörelser och övningarna ska även kunna utföras i hemmet.

Sittgymnastik

Sittande gymnastik med styrketräning tillsammans med Bibbi tränas balans, rörlighet, styrka, koordination och kondition till medryckande musik **Ta med gummiband om du har.**

Sundbybergs demensteam

Du är välkommen på en pratstund och ställa frågor.

Tai chi

Rörelserna utförs långsamt i djup koncentration med avspänd kropp och sinne.

Öppet hus

Är du ny på Träffpunkten Allén? Inga problem! Varannan torsdag har vi Öppet hus för nya gäster. Du får en ordentlig genomgång av aktiviteter, program, lokaler osv.

