



# TRÄFFPUNKTEN HALLONBERGEN Vårschema 2024

Öppettider:

Mån-tors 09.00 – 15.30

Fre: 09.00 – 15.00

Med reservation för förändringar.

Gäller 15/1 - 15/3

Måndagar	Tisdagar	Onsdagar	Torsdagar	Fredagar
Sittgympa (gummiband) 10:00 – 11:00 (Salongen)	Core & balans 10:00 – 10:45 (Salongen)	Gymintro 10:00 – 10:30 (Aktivitetsparken)	Tai Chi 10:00 – 11:00 (Salongen)	Cirkelträning 10:00 – 11:00 (Salongen)
Bridge 10:00 – 13:00 (Aktivitetsparken)	Linedance Nivå 1 11:00 – 12:00 (Salongen)	Syn- och hörselhjälp- medelassistent 10:00 – 10:30 (Caféet)	Handarbets- gruppen 10:00 – 14:00 (Caféet)	Pratcirkel 11:00 – 12:00 (Aktivitetsparken)
			Karaoke 10:00 – 11:30 (Aktivitetsparken)	Linedance Nivå 3 11:00 – 12:00 (Salongen)
Lunchservering 11:30 – 13:00 (Caféet)	Lunchservering 11:30 – 13:00 (Caféet)	Lunchservering 11:30 – 13:00 (Caféet)	Lunchservering 11:30 – 13:00 (Caféet)	Lunchservering 11:30 – 13:00 (Caféet)
Linedance Nybörjare 12:00 – 13:00 (Salongen)	Personlig Teknikhjälp Drop-in 13:30 – 14:30 (Caféet)	Måleri 12:30 – 15:00 (Caféet)		Linedance Nivå 2 12:00 – 13:00 (Salongen)
Bingo 13:00 – 15:00 (Vinterträdgården)	Bokcirkel 14:15 – 15:15 (Aktivitetsparken)	Gympa 13:30 – 14:15 (Salongen)	Önskelåtar 13:30 – 14:00 (Caféet)	Fredagsskoj 13:30 – 14:30 (Caféet)
Info för nya gäster 13:30 – 14:00 (Caféet)		Rörlighet, balans och avslappning 14:30 – 15:15 (Salongen)		

## **INFORMATION**

**GYMMET:** Tyvärr är gymmet på träffpunkten Hallonbergen tillfälligt avstängt, då lokalerna behöver lånas ut till annan verksamhet. Vi har ett tillfälligt "gym" öppet för bokning i Aktivitetsparken där det kan vara 2 personer samtidigt.

**Telefon:** 08 – 706 83 69, knappval 1. Lunchstängt 11.00 – 13.00.

Passförklaringar:

### **Personlig teknikhjälp**

På tisdagar kl 13:30 kan vi hjälpa dig med enklare digital/teknikhjälp, till exempel med din telefon eller surfplatta. Under denna timme är det drop in och först till kvarn.

### **Syn- och hörselhjälpmedelsassistans**

Kom till oss för att få hjälp med syn och hörselhjälpmedel, som till exempel att byta batteri på hörselapparat.

### **Fredagsskoj**

Här får du delta i social gemenskap där vi lyssnar på musik eller liknande. Kom gärna med egna önskemål.

### **Sittgympa**

ta med ditt eget gummiband. Finns annars att köpa i caféet.

### **Lunchkonsert/föreläsning**

Se evenemangskalender.