



TRÄFFPUNKTEN ALLÉN 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
Gympa 10:00 – 11:00 (Skeppet)	Puls/Tabata 10:00 – 10:45 (Skeppet)	Bingo 10:00 – 11:00 (Konferensen)	Cirkelträning 10:00 – 11:00 (Skeppet)	Core & balans 10:00 – 11:00 (Skeppet)
Måleri 11:00 – 12:00 (Kreativa)	Biyun Qi-gong 11:00 – 11:45 (Skeppet)	Bridge 10:00 – 13:00 (Skeppet)	Syn- och hörselhjälp- medelassistans 10:00 – 11:00 (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)	Lunchservering 11:30 – 13:00 (Caféet)
Gympa 13:30 – 14:30 (Skeppet)	Medicinsk Yoga på Finska 12:00 – 13:00 (Skeppet)	Sittgympa (Gummiband) 13:30 – 14:15 (Skeppet)	Jazzgympa Nybörjare 13:00 – 14:00 (Skeppet)	Finska stugan 13:00 – 15:00 (Skeppet)
Info för nya gäster 14:30 – 15:00 (Caféet)	Önskelåtar 13:30 – 14:00 (Caféet)	Jazzgympa Fortsättning 14:30 – 15:30 (Skeppet)	Quiz 13:30 – 14:00 (Caféet)	Fredagsskoj 13:30 – 14:15 (Caféet)
Gymintro 15:00 – 15:30 (Gymmet)			Personlig Teknikhjälp 14:15 – 15:15 (Caféet)	

INFORMATION

Bokningar av pass:

I och med överfulla lokaler ska gäster anmäla sig till SAMTLIGA pass med start måndagen 22/1. Detta gäller enbart Alléns träffpunkt.

- Har en gäst missat att anmäla sig får denne vara med i mån av plats.
- Bokningspärm kommer finnas tillgänglig i caféet, där gäster får anmäla sig själva och sina vänner till pass.
- OBS. avanmälan måste göras minst 24 timmar innan pass (undantag måndagar). Syftet är att möjliggöra för så många som möjligt att delta.
- From med 18/1 öppnar anmälan till Gympapasset måndagen 22/1.

Bokning av GYMMET:

- För att få träna i gymmet behöver du ha genomgått en gymintroduktion, som du bokar med någon av hälsopedagogerna på Träffpunkten.
- Max 2 personer får vistas i gymmet samtidigt. Tiderna är varje heltimme och max 2 bokningar per person/vecka. Du skriver själv upp dig i bokningspärmerna.

Telefon: 08 – 706 83 69, knappval 2. Lunchstängt 11.00 – 13.00.

Passförklaringar

Personlig teknikhjälp

På torsdagar kl 14:15 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 hörselhjälpmiddelsassistans: Kom till oss för att få hjälp med syn och hörselhjälpmedel, som till exempel att byta batteri på din hörselapparat.

Fredagsskoj: Varierade aktiviteter som till exempel quiz, tävlingar, musik, spel, historier...Kom gärna med önskemål och förslag på aktiviteter.

Sittgympa: Ta med ditt eget gummiband. Finns annars att köpa i caféet.

Lunchkonserter/föreläsningar: Se evenemangskalendern