



# Välkommen till Träffpunkt Nynäshamn

## Program för maj 2024

Träffpunkten är till för dig som bor hemma och är pensionär.

Äntligen maj och vi fortsätter att hoppas att våren kommer med lite mer sol och värme. På **fredagscafét den 24/5** hoppas vi på värme så att vi kan vara utomhus. Då blir det korvgrillning! Anmäl er till Carina.

**Onsdagen den 8/5** blir det ingen önskemusik på eftermiddagen och under **Kristi himmelfärd är det stängt tors-fred 9-10/5**.

I slutet på programmet finns en längre beskrivning för varje aktivitet och kontaktinformation. Välkommen!

### VECKA 18

#### Torsdag 2/5

10.00-13.00 **Friluftsliv Kvinnor 65+ - Vandringar i skog och mark mm.** Kontakta Carina för mer information

#### Fredag 3/5

9.15-10.30 **SittYoga**

### VECKA 19

#### Måndag 6/5

13.30-14.45 **Bingo & fika**

#### Tisdag 7/5

10.30-11.15 **Sittgympa**

14.00-14.45 **Balans & fika**

#### Onsdag 8/5

10.30-11.15 **Cirkelträning med musik**

**OBS! Ingen önskemusik på eftermiddagen**

**STÄNGT KRISTI HIMMELSFÄRD Torsdag 9/5-fredag 10/5****VECKA 20****Måndag 13/5**

13.30-14.45 **Bingo & fika**

**Tisdag 14/5**

10.30-11.15 **Sittgympa**

14.00-14.45 **Balans & fika**

**Onsdag 15/5**

10.30-11.15 **Cirkelträning med musik**

13.30-14.45 **Önskemusik & fika**

**Torsdag 16/5**

10.00-13.00 **Friluftsliv Kvinnor 65+ - Vandringer i skog och mark**  
**mm.** Kontakta Carina för mer information

**Fredag 17/5**

9.15-10.30 **SittYoga**

**VECKA 21****Måndag 20/5**

13.30-14.45 **Bingo & fika**

**Tisdag 21/5**

10.30-11.15 **Sittgympa**

14.00-14.45 **Balans & fika**

**Onsdag 22/5**

10.30-11.15 **Cirkelträning med musik**

13.30-14.45 **Önskemusik & fika**

**Torsdag 23/5**

9.15-10.30 **SittYoga**

13.30-14.15 **Herrträff & Styrketräning**

**Fredag 24/5**

12.00-13.00 **Fredagscafé i parken – Välkommen på korvgrillning och fika!** Meddela Carina senast onsdagen den 22/5 om du vill komma. Vid dåligt väder blir vi inomhus.

**VECKA 22****Måndag 27/5**

13.30-14.45 **Bingo & fika**

**Tisdag 28/5**

10.30-11.15 **Sittgympa**

14.00-14.45 **Balans & fika**

**Onsdag 29/5**

10.30-11.15 **Cirkelträning med musik**

13.30-14.45 **Önskemusik & fika**

**Torsdag 30/5**

10.00-13.00 **Friluftsliv Kvinnor 65+ - Vandringar i skog och mark mm.** Kontakta Carina för mer information

**Fredag 31/5**

9.15-10.30 **SittYoga**

## **Aktiviteterna på Träffpunkten våren 2024**

### **Bingo & fika**

Vi börjar med att spela Bingo. När man kommer hit hämtar man en eller två bingobrickor. Vi tar betalt innan bingon börjar klockan 13.30. Det kostar 15: - för en Bingobricka. Det finns priser att vinna både vid 1,2 eller 3 rader och sen pris vid full bricka. Det blir fika efter bingon.

### **Sittgympa**

Gympapasset är oftast uppe i Samlingssalen.

Passet är på ca. 35 minuter. Det är olika rörelser till härlig musik. Vi tränar rörelse, styrka, kondition och koordination för hela kroppen. Ibland kan det bli några stående övningar och ibland använder vi hantlar/flaskor. Du behöver inte byta om till passet, utan ha ett par sköna skor. Efter passet finns vatten att dricka. Du tränar efter din förmåga.

### **Cirkelträning med musik**

Vi börjar med sittande gympa till musik som uppvärmning. Därefter går vi ut till träningsredskapen där man kan träna på olika stationer. Det finns balansbrädor, gummiband, motionscykel, benpress, rodd, hantlar och stepupbräda mm. Du behöver inte byta om till passet, utan ha ett par sköna skor. Efter passet finns vatten att dricka. Du tränar efter din förmåga.

### **Önskemusik & fika**

Här har du möjlighet att önska musik från världens alla hörn, från opera till melodifestivallåtar som vi spelar upp. Önska en låt som du vill höra. En trevlig stund med gammal och ny musik och gott fika.

### **Balans & fika**

Vill du förbättra din balans och även få tips på övningar att göra hemma? Vi tränar balans med och utan redskap. Du tränar efter din förmåga.

Efter balansträningen tar vi en fika tillsammans.

### **SittYoga**

En skön start på morgonen som sker varannan torsdag & varannan fredag. Vi gör lugna rörelser sittande på stol för att mjuka upp kroppen. Sittyogan innehåller andningsträning, yogaövningar, meditation och avslappning. Du gör alla övningar utifrån din egen förmåga. Det finns möjlighet att stanna kvar efteråt för en kopp kaffe & hårdsmörgås för den som vill.

### **Herrträff & styrketräning**

Skär varannan torsdag under våren. Vi träffas nere på träffpunkten. Ta gärna med inomhusskor. Uppvärmning sker på motionscyklar, rodd eller gåband. Här kan du sen träna både styrka, balans och rörlighet efter egen förmåga. Vatten finns att dricka efter träningen. Du har även möjlighet att sitta ner en stund för en kopp kaffe innan hemgång. *Är det första gången får du gärna bara komma ner och titta och se vad vi gör.*

### **Friluftsliv Kvinnor 65+**

Skär varannan torsdag på olika ställen. Vandringar i skog och mark mm. mellan 3-7 km och oftast tar vi med oss egen lunch/fika, ibland lagar vi mat tillsammans. Vi utgår från olika platser varannan torsdag. Kontakta Carina för mer information.

### **Fredagscafé**

Här blir det fika och olika teman 1-2 gånger i månaden under höst, vinter & vår. Det kan vara levande musik, musikfrågesport, filmvisning, korvgrillning, tipspromenad mm.

**Kostnader** (Vi tar kontanter och swish):

Kaffe 20:-

Kaffe & fikabröd 40:-

Kaffe & Hårdbröd med ost 40:-

Korvgrillning & fika 60:-

Bingobricka 15:-

**Hitta hit: Träffpunkt Nynäshamn finns i lokaler 1 tr ner på Rosengården. Fridhemsvägen 8. Telefon 08-520 68029.**

Det finns hissar till vänster innanför entrén. Toaletter finns 1 tr ner.

Stanna hemma om du känner dig sjuk, även vid milda symtom!

**Varmt Välkommen!**

**Carina**