



Nynäshamn
kommun

Välkommen till Träffpunkt Nynäshamn februari 2024

Träffpunkten är till för dig som bor hemma och är pensionär

Det blir ljusare minut för minut men vintern kan fortfarande hålla ett hårt grepp om oss. Denna månad kommer vi på fredagscafét den **23/2 att ha frågesport** och fika. Veckan efter, **fredagen den 1/3 kommer Titti Berg** att spela och sjunga och det blir även en variant av frågesport till musiken som spelas.

Den 6/2 är det ingen balansträning.

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

VECKA 6

Måndag 5/2

13.30-14.45 **Bingo & fika**

Tisdag 6/2

10.30-11.15 **Sittgympa**

Obs! Ingen balansträning denna dag

Onsdag 7/2

10.30-11.15 **Cirkelträning med musik**

13.30-14.45 **Önskemusik & fika**

Torsdag 8/2

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

Fredag 9/2

9.15-10.30 **SittYoga**

VECKA 7

Måndag 12/2

13.30-14.45 **Bingo & fika**

Tisdag 13/2

10.30-11.15 **Sittgympa**

14.00-14.45 **Balans & fika**

Onsdag 14/2

10.30-11.15 **Cirkelträning med musik**

13.30-14.45 **Önskemusik & fika**

Torsdag 15/2

9.15-10.30 **SittYoga**

VECKA 8

Måndag 19/2

13.30-14.45 **Bingo & fika**

Tisdag 20/2

10.30-11.15 **Sittgympa**

14.00-14.45 **Balans & fika**

Onsdag 21/2

10.30-11.15 **Cirkelträning med musik**

13.30-14.45 **Önskemusik & fika**

Torsdag 22/2

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

Fredag 23/2

9.15-10.30 **SittYoga**

13.00-14.00 **Fredagscafé – Frågesport & fika**

VECKA 9

Måndag 26/2

13.30-14.45 **Bingo & fika**

Tisdag 27/2

10.30-11.15 **Sittgympa**

14.00-14.45 **Balans & fika**

Onsdag 28/2

10.30-11.15 **Cirkelträning med musik**

13.30-14.45 **Önskemusik & fika**

Torsdag 29/2

9.15-10.30 **SittYoga**

Fredag 1/3

13.00-14.00 **Fredagscafé** – Titti Berg spelar och sjunger och det blir musikfrågesport & fika.

Aktiviteterna på Träffpunkten vinter 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 antingen i Samlingssalen eller nere på Träffpunkten. 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. 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, hantlar och stepupbräda. 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 låtar som du vill höra. En trevlig stund med gammal och ny musik och gott fika.

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.

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.

Friluftsliv Kvinnor 65+

Sker 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. Det kan vara levande musik, frågesport, filmvisning, korvgrillning, tipspromenad mm.

Kostnader (Vi tar kontanter och swish):

Kaffe & fikabröd 40:-

Kaffe & Hårdbrod med ost 40:-

Bingobricka 15:-

Varmt Välkommen!

Carina

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!