



Välkommen till Träffpunkt Nynäshamn

Program för juni-juli 2024

Träffpunkten är en mötesplats för dig som bor hemma och är pensionär.

Sommaren är äntligen på gång! Det blir **Sommarfest med smörgåstårta, kaffe och bakverk onsdagen den 19/6** (förhoppningsvis utomhus) och Titti Berg kommer och spelar. Du behöver boka in dig denna dag **senast måndagen den 10/6**. Priset är 150:- och vi vill gärna ha betalt några dagar innan. Det går att betala kontant eller med swish.

Kolla gärna igenom programmet då det är lite förändringar över sommaren, både på aktiviteter och tider, men också datum då vi har stängt här på Träffpunkten. Ibland är vi också utomhus.

Carina har semester från den 27/6-26/7. Men de två första veckorna i juli kommer Carola hålla i Bingo och frågesport. Se på programmet.
Vi har helt stängt 11/7-26/7.

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

VECKA 23

Måndag 3/6

13.30-14.45 **Bingo & fika**

Tisdag 4/6

10.30-11.15 **Sittgympa**

14.00-14.45 **Balans & fika**

Onsdag 5/6

10.30-11.15 **Cirkelträning med musik**

OBS! Ingen önskemusik på eftermiddagen

STÄNGT NATIONALDAGEN och fredagen 6-7/6.

VECKA 24**Måndag 10/6**

13.30-14.45 **Bingo & fika**

Tisdag 11/6

10.30-11.15 **Sittgympa**

14.00-14.45 **Balans & fika**

Onsdag 12/6 OBS! Cirkelträning och önskemusik utgår denna dag.

10.30-11.15 **Promenad ner till Svandammen där vi gör lite styrka och balansövningar.** Vi träffas utanför Rosengårdens entré.

Fredag 14/6

9.15-10.30 **SittYoga**

VECKA 25**Måndag 17/6**

13.30-14.45 **Bingo & fika**

Tisdag 18/6

10.30-11.15 **Sittgympa** ev utomhus

14.00-14.45 **Balans & fika** ev utomhus

Onsdag 19/6 Cirkelträning och önskemusik utgår

13.00-14.30 **Sommarträff med smörgåstårta, kaffe & bakverk. Titti Berg kommer och spelar gitarr och sjunger in sommaren! Anmälan till Carina senast måndag 10/6. Pris 150:-**

Torsdag 20/6

9.15-10.30 **SittYoga**

13.00-13.45 **Herrträff & Styrketräning OBS! Tiden....**

TREVLIG MIDSOMMAR!

VECKA 26**Måndag 24/6**

13.30-14.45 **Bingo & fika**

Tisdag 25/6

10.30-11.15 **Sittgympa** ev. utomhus

14.00-14.45 **Balans & fika** ev. utomhus

Onsdag 26/6

10.30-11.15 **Cirkelträning med musik**

13.30-14.45 **Önskemusik & fika**

Carina semester 27/6-26/7. Carola kommer att hålla i ett par aktiviteter i juli, se programmet. Ingen träning dessa veckor.

Måndag 1/7

13.30-14.45 **Bingo & fika med Carola**

Onsdag 3/7

13.30-14.30 **Frågesport och fika med Carola** ev utomhus

Måndag 8/7

13.30-14.45 **Bingo & fika med Carola**

Onsdag 10/7

13.30-14.30 **Frågesport och fika med Carola** ev utomhus

Träffpunkten har sen HELT STÄNGT 11/7-26/7

VECKA 31**Måndag 29/7**

13.30-14.45 **Bingo & fika**

Tisdag 30/7

10.30-11.15 **Sittgympa** ev utomhus

14.00-14.45 **Balans & fika** ev. utomhus

Onsdag 31/7

10.30-11.15 **Cirkelträning med musik**

13.30-14.45 **Önskemusik & fika**

Torsdag 1/8

9.15-10.30 **SittYoga**

14.00-15.00 **Fika på havstrappan nere i hamnen.** Anmälan till Carina om du vill komma, senast onsdag 31/7. Vi möts då nere i hamnen utanför Rökeriet. (Carina tar med kaffe & fikabröd).

Fredag 2/8

11-11.45 **Herrträff och styrketräning**

Aktiviteterna på Träffpunkten sommar 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. Kan bli utomhus vid fint väder. 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. Kan bli utomhus i sommar.

Balans & fika

Vill du förbättra din balans och även få tips på övningar att göra hemma? Vi tränar både balans och styrka med och utan redskap. Du tränar efter din förmåga. Kan bli utomhus vid fint väder. Efter balansträningen tar vi en fika tillsammans för den som vill.

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

Varannan vecka. Det kan vara andra tider under sommaren. 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.

Kostnader (Vi tar kontanter och swish):

Kaffe 20:-

Kaffe & fikabröd 40:-

Kaffe & Hårdbröd med ost 40:-

Bingobricka 15:-

Sommarträff- Smörgåstårta, kaffe & bakverk 150:-

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