



Välkommen till Träffpunkt Nynäshamn

Program för april 2024

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

Äntligen april och vi fortsätter att hoppas att våren kommer med lite mer sol och värme. Direkt efter påskhelgen så är det **stängt tisdag-fredag**, men är åter på plats måndagen den 8 april.

Ny aktivitet för herrar under våren! – **”Herrträff & Styrketräning” varannan torsdag 13.30-14.15, start 11/4**. Vi träffas en trappa ner på träffpunkten. Uppvärmning sker på motionscyklar, rodd eller gåband. Här kan du sen träna både styrka, balans och rörlighet efter egen förmåga. Efteråt finns det möjlighet att sitta ner för en kopp kaffe innan hemgång.

På Fredagscafét den 12/4 blir det tipspromenad och fika utomhus i Rosengårdens park. Kontakta Carina om du vill komma, senast onsdag den 10/4. Vid dåligt väder är vi inne.

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

VECKA 14

Måndag 1/4 Annandag påsk - Stängt

Tisdag-fredag 2/4–5/4 Stängt

VECKA 15

Måndag 8/4

13.30-14.45 **Bingo & fika**

Tisdag 9/4

10.30-11.15 **Sittgympa** nere på träffpunkten idag!

14.00-14.45 **Balans & fika**

Onsdag 10/4

10.30-11.15 **Cirkelträning med musik**

13.30-14.45 **Önskemusik & fika**

Torsdag 11/4

9.15-10.30 **SittYoga**

13.30-14.15 Nyhet! **Herrträff & Styrketräning**

Fredag 12/4

13.00-14.00 **Fredagscafé – Tipspromenad och fika utomhus i Rosengårdens park.** Anmäl dig till Carina senast 10/4 om du kommer

VECKA 16**Måndag 15/4**

13.30-14.45 **Bingo & fika**

Tisdag 16/4

10.30-11.15 **Sittgympa**

14.00-14.45 **Balans & fika**

Onsdag 17/4

10.30-11.15 **Cirkelträning med musik**

13.30-14.45 **Önskemusik & fika**

Torsdag 18/4

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

Fredag 19/4

9.15-10.30 **SittYoga**

VECKA 17**Måndag 22/4**

13.30-14.45 **Bingo & fika**

Tisdag 23/4

10.30-11.15 **Sittgympa**

14.00-14.45 **Balans & fika**

Onsdag 24/4

10.30-11.15 **Cirkelträning med musik**

13.30-14.45 **Önskemusik & fika**

Torsdag 25/4

9.15-10.30 **SittYoga**

13.30-14.15 **Herrträff & Styrketräning**

VECKA 18**Måndag 29/4**

13.30-14.45 **Bingo & fika**

Tisdag 30/4

10.30-11.15 **Sittgympa**

OBS! Ingen Balans på eftermiddagen **Trevlig Valborg!**

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 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/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, 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. 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. 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:-

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