

Välkommen till Träffpunkt Nynäshamn

Program för september 2026

Träffpunkten är till för dig som bor hemma och är Senior. Är du nyfiken på en aktivitet är det oftast bara att komma förbi och delta. Ha ändå koll på programmet då det kan vara ändringar ibland.

Augusti har varit fin men nu känner man både morgon och kväll att hösten är i antågande. Men än kan vi fortsätta att njuta av lite sol och värme på dagarna.

Du får denna månad ha koll på tider för aktiviteter då det kan vara lite ändringar samt att aktiviteter utgår då jag är på utbildning, seniordagen eller annat.

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

Övrigt

- **Tisdagen den 8/9 är det inga aktiviteter på Träffpunkten.** Jag deltar på Seniordagen på Nynäshamn Kulturhus dit ni alla är välkomna, öppet 11.00-16.00.
- **Torsdagen den 10/9 är det inga aktiviteter på fm.** Det blir **Styrka** klockan 16.00-16.45 och Yogan blir på fredag morgon.
- **Onsdagen den 16/9** är det ingen cirkelträning på fm.
- **Fredagen den 18/9** är det ingen yoga
- **Torsdagen den 24/9 är det Pizzakväll** – anmälan sker till Carina.
- **Fredagen den 25/9 på fredagscafét** kommer FRG – Frivilliga Resursgruppen och berättar om sitt arbete

VECKA 36

Måndag 31/8

13.30-14.45 **Bingo & fika**

Tisdag 1/9

09.30-10.15 **Sittgympa 1 (Nere på träffpunkten)**

10.45-11.30 **Sittgympa 2 (nere på träffpunkten)**

13.30-14.15 **Balans & fika**

Onsdag 2/9**10.30-11.15 Cirkelträning med musik****13.30-14.45 Önskemusik & fika****Torsdag 3/9****10.00-13.00 Friluftsliv Kvinnor 65+ - Vandringar i skog och mark mm. Vi träffas på olika platser.** Kontakta Carina för mer information.
*(Just nu fullt i gruppen.)***Fredag 4/9****09.15-10.30 SittYoga****VECKA 37****Måndag 7/9****13.30-14.45 Bingo & fika****Tisdag 8/9 Ingen aktivitet idag - Idag befinner jag mig på Seniordagen på Nynäshamns Kulturhus kl. 11-16, varmt välkomna dit!****Onsdag 9/9****10.30-11.15 Cirkelträning med musik****13.30-14.45 Önskemusik & fika****Torsdag 10/9****Ingen yoga** – Blir på fredag i stället**Ingen stadspromenad****OBS tiden! 16.00-16.45 Styrka & kaffe****Fredag 11/9****09.15-10.30 SittYoga****13.00-14.00 Fredagscafé** – Det blir musikfrågesport, kaffe och fikabröd!

VECKA 38**Måndag 14/9**

13.30-14.45 **Bingo & fika**

Tisdag 15/9

09.30-10.15 **Sittgympa 1**

10.45-11.30 **Sittgympa 2**

13.30-14.15 **Balans & fika**

Onsdag 16/9

Ingen cirkelträning

13.30-14.45 **Önskemusik & fika**

Torsdag 17/9

10.00-13.00 **Friluftsliv Kvinnor 65+ - Vandringar i skog och mark mm. Vi träffas på olika platser.** Kontakta Carina för mer information *(Just nu fullt i gruppen).*

Fredag 18/9

Ingen Yoga

VECKA 39**Måndag 21/9**

13.30-14.45 **Bingo & fika**

Tisdag 22/9

09.30-10.15 **Sittgympa 1**

10.45-11.30 **Sittgympa 2**

13.30-14.15 **Balans & fika**

Onsdag 23/9

10.30-11.15 **Cirkelträning med musik**

13.30-14.45 **Önskemusik & fika**

Torsdag 24/9

09.15-10.30 **SittYoga**

12.30- ca.14.30 **Natur & Stadspromenad** – Idag promenerar vi till Svandammsparken och tittar på "hösten" som sakta är på väg. Jag tar med kaffe & kaka. Vi möts utanför Rosengårdens huvudentré 12.30.

15.00-15.45 **Styrka & Kaffe**

16.30-18.00 Pizzakväll – Vill du ha sällskap och äta med andra så blir det pizzakväll där vi beställer olika pizzor som vi delar. Det blir även kaffe & kaka efter maten. Vill du delta så **meddela Carina senast onsdag den 23/9. Pris: 75:-**

Fredag 25/9

13.00-14.00 **Fredagscafé – Kommunens Frivilliga resursgrupp** FRG kommer och besöker oss. Kommunledningen tar hjälp av FRG när kommunens egna resurser inte räcker till. FRG kan till exempel hjälpa till med att sprida information, administrativa uppgifter eller mer praktiska uppgifter som till exempel att dela ut nödvatten eller vara medmänskligt stöd. Det blir fika under tiden och du har möjlighet att ställa frågor.

Vecka 40

Måndag 28/9

13.30-14.45 **Bingo & fika**

Tisdag 29/9

09.30-10.15 **Sittgympa 1**

10.45-11.30 **Sittgympa 2**

13.30-14.15 **Balans & fika**

Onsdag 30/9

10.30-11.15 **Cirkelträning med musik**

13.30-14.45 **Önskemusik & fika**

Aktiviteterna på Träffpunkten Nynäshamn höst 26

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 (entréplan) uppdelat på två tider som du kan välja vilken du vill gå på.

Passet är på ca. 40 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 (om man vill) och ibland använder vi hantlar/flaskor. Du behöver inte byta om till passet, men ta med inneskor. 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. Ta gärna med inneskor. Det finns balansbrädor, gummiband, motionscyklar, benpress, rodd, hantlar och stepupbräda mm. Du behöver inte byta om till passet. 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 under tiden vi lyssnar.

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. Det är bra att kunna träna balans i strumporna eller med ett par inneskor. Efter balansträningen finns möjlighet att stanna kvar för en 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, andningsmeditation och avslappning. Du gör alla övningar utifrån din egen förmåga. Det finns möjlighet att stanna kvar efteråt för en kopp kaffe/te.

Styrka & kaffe

Sker varannan torsdag. Vi träffas nere på träffpunkten. Ta gärna med inomhusskor. Uppvärmning sker på motionscyklar, gåband, rodd, eller annat. Här kan du sen träna både styrka, balans och rörlighet efter egen förmåga. Det finns balansbrädor, gummiband, benpress, hantlar och stepupbräda mm. Vatten finns att dricka efter träningen. Du har även möjlighet att sitta ner en stund för en kopp kaffe innan hemgång.

Friluftsliv Kvinnor 65+

Sker varannan torsdag på olika ställen. Vandringar i skog och mark mm. mellan 4-10 km och oftast tar vi med oss egen lunch/fika, ibland lagar vi mat tillsammans, tränar på kompass, göra upp eld mm. Vi utgår från olika platser varannan torsdag. (*Just nu är det fullt i denna grupp*) Kontakta Carina för mer information.

Natur & stadspromenad *varannan torsdag*. Du ska orka gå 1,5-3 km (t/r Rosengården) och vi är ute ca 2 h. Både du som använder rollator och inte gör det ska klara av att gå där det är lite backigt ibland. Vi gör självklart stopp för en fika under turen och mindre stopp under promenaden. Det kommer vara olika ställen vi promenerar till. Kläder efter väder men vid ösregn & mycket snö ställer vi in promenaden. Vi utgår från Rosengården, vi träffas vid huvudentrén. Ta med en vattenflaska om du vill.

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, berättarstund, frukoststräff mm.

Kostnader (Vi tar kontanter och swish):

Kaffe/Te 20:-

Kaffe & fikabröd 40:-

Bingobricka 15:-

Pizzakväll 24/9 75:- Pizzabitar, dryck, kaffe & kaka.

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