

Seniorverksamheten Tuben

Maj 2024

Aktiviteter för seniorer

Munkforsplan 45, vid T-banan.



Måndagar

Anhörigkafé kl. 13.00-15.00 (ojämna veckor).

En öppen mötesplats för dig som lever nära någon, gammal eller ung, med en sjukdom, funktionsnedsättning eller beroende. Ingen föranmälan. Vid eventuella frågor kontakta Anna B. Andersdotter, anhörigkonsulent tel. 08-508 182 24.

Tisdagar

Gympa kl. 10.30 (kl.11.00-14/5 och 21/5)

Vi tränar hela kroppen till musik.

Mobilhjälpen kl. 10.00-11.00 Du får hjälp att använda din mobil och surfplatta.

Qigong med Liisa kl. 11.00-12.00

Gemensam lunch-Ta med din matlåda.

Sallad, bröd, kaffe, kaka 10 kr.

Aktiviteter på finska kl. 13.00-15.00:

7/5 Allsång, 21/5 "Tervetuloa" Kafé

Kom och sjung, fika och prata finska.

Onsdagar

Skapande verkstad kl. 10.00-12.00. Du kan vara kreativ och skapa. (Utgår 1/5)

Dans med Emelie kl. 14.30-15.30. (Utgår 1/5)

Torsdagar

Allsång kl. 10.30 (Utgår 9/5, 16/5) (kl.11.00 23/5)

Vi sjunger sånger från förr och nutid.

Gemensam lunch- Ta med din matlåda.

Sallad, bröd, kaffe, kaka 10 kr. (utgår 9/5, 16/5)

Torsdagskafé. Fiket öppnar kl. 13.00.

Programmet börjar kl. 14.00. Du kan betala fiket kontant eller med swish.

2/5 Anna-Lena och Mulle underhåller med musik.

16/5 Ninna Gudmundsson underhåller med musik.

23/5 Föreläsning om bedrägerier mot äldre.

30/5 Sväng och känsla- Ett program med kända jazzlåtar, bossa nova och visor.

Grilling- 23/5 kl. 15-16.30 (20 kr)

Odlarängen parklek i Tallkrogen.

Kaggeholmsvägen 44.

Fredagar

Qigong med Åsa kl. 11.00. Långsamma rörelser som utförs under avslappning, koncentration och naturlig andning.

Sopplunch kl. 12.00. Vegetarisk soppa. 45 kr. Du kan betala kontant eller med swish.

Kören övar inför vårkonserten

3/5 kl. 13.00

Stadsdelskampen 31/5 kl.11-14.30 Enskede IP. Se separat info.

Lördagen

4/5 kl. 13.00 Konsert med Tuben Singers
På Fanfaren, Farstagången 8. GRATIS!

25/5 Hökarängens dag. Se separat info.



Hannes tfn: 08-508 18 339

Helene tfn: 08-508 19 629

Tekie tfn: 08-508 46 616

forebyggande.farsta@stockholm.se