

Oktober 2020

Aktiv
senior

Aktiv senior

1/10 är det FN:s internationella äldredag. Vi uppmärksammar den genom att ge tips om styrke- och balansövningar i Nöjesparken kl 10.30-12.00.

Gympa utomhus, ca 30 minuter, stående eller sittande.
Torsdagar kl. 11.00.
Plats: Utomhusscenen i Nöjesparken

Fredag 2/10 kl 11:00 Musikunderhållning med Bo Liljedahl utomhus under tak på Varberg Energi Arena, Påskbergsvallen.

Välkommen till en träff med korvgrillning. Ta med egen dricka/kaffe och sittunderlag. 14.00 vid varje tillfälle.

Tisdag 6/10 i Veddige, vid grillplatsen på strandpromenaden

Onsdag 7/10 i Påskbergsskogen vid grillplatsen "Skogsgläntan", bakom Mariedalsskolans idrottshall.

Måndag 12/10 i Tvååker, grillplatsen i Munkagårdsskolans park.

Måndag 19/10 i Bua, utanför mötesplatsen Alvägen 20.

Tisdag 20/10 i Träslövsläge vid båtklubben.

Surfcafé utomhus under tak på läktaren till Varberg Energi Arena, Fredagar kl. 10.00-11.00.

- | | |
|-------|--|
| 2/10 | Lär dig hur du talar in meddelanden samt andra finesser |
| 9/10 | Hur genomför jag ett videosamtal via Whatsapp? |
| 23/10 | Hur genomför jag ett videosamtal via Facetime? |
| 30/10 | Hur du använder Teams för att medverka på Aktiv seniors digitala plattform Nätverket |

Digitala surfcaféer finns som korta filmer med grundläggande information på www.varberg.se/digitaltsurfcafe

Webbsida: www.varberg.se/aktivsenior
E-post: aktivsenior@varberg.se

Facebook: AktivseniorVarbergskommun

Digitala mötesplatsen Nätverket

Nätverket är Aktiv seniors digitala mötesplats. Är du intresserad och vill delta skickar du ett mail till aktivsenior@varberg.se, så får du instruktioner.

1/10 kl 13.30-14.30

Föreläsning av Helen Andersson

Välbefinnande i hela livet, här och nu!

Anslagstavlan

13/10 kl 14.00-15.00

Upplev naturen via Naturkartan

Digitalt kafferep

kl 14.30-15.30 varje torsdag.



**VARBERGS
KOMMUN**