



Seniorcenter Storegården, Fogdevägen 1c, Tvååker

1-5 december 2014 vecka: 49

Öppet program för alla seniorer

Tid ca:	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	
08.30-16.30	Aktivitetscentret är öppet 08.30-16.30 vardagar. Du kan träna i gymmet, sitta i massagefåtöljen, komma och fika eller vara med på aktiviteter i programmet. Ingen föranmälan.					
10.00-10.30	Vi träffas över en kopp kaffe	Vi träffas över en kopp kaffe	Surfcafé - iPad	Vi träffas över en kopp kaffe	Vi träffas över en kopp kaffe	
10.30-11:45	Promenad Frivillig- verksamheten Vid dåligt väder annan aktivitet	Surfcafé – iPad Drop-in 10.00-11.30	Boccia, biljard	Drop-in 10.00-11.30	Promenad Frivillig- verksamheten Vid dåligt väder annan aktivitet	Gympa på sex ben (sittgympa) Fredags-SPA – egenmassage, avslappning, hand/fotbad mm.
12.00-13.00	Dagverksamheten går och äter på Storegårdens restaurang (ej onsdagar) Om man vill ha sällskap kan man som besökande utifrån följa med ner och äta.					
13.30-14.15	Zumba - kom och rör på dig till glada toner! i samverkan med SPF 14.00-15.00 OBS! 40kr	Ex. spel, högläsning, frågor, bildvisning	Surfcafé - iPad Drop-in 13.30-15.30	Ex. spel, högläsning, frågor, bildvisning	Fredagscafé Musik, sång, dans eller annan härlig aktivitet	
14.15-15.00	Vi träffas över en kopp kaffe	Vi träffas över en kopp kaffe	Vi träffas över en kopp kaffe	Vi träffas över en kopp kaffe		

Fika finns att köpa. Verksamheten har förtur till gymmet och SPA-rummet vissa tider.

Surfcafé: Prova iPad och lär dig grunderna. Surfa på Internet och tipsa varandra över en kopp kaffe! Med reservation för ändringar