

Välkommen till Seniorträffen Jakobsberg
Veckans aktiviteter v 21 (18 – 24 maj 2026)

Öppettider mån- tor. 09.00 -14.30, fre. 09.00 -15.00

Måndag 18 maj

09.30 Rörlighetsträning
10.30 Allsång och fika, 20 kr
13.00 Dansgympa med latinamerikanska rytmer

Tisdag 19 maj

13.00-16.30 **MÅ BRADAGEN - RELATIONER BERIKAR LIVET**
Barkarbystaden seniorträff, Kopralsvägen 53
Föreläsningar, Mingelbingo, speedheijing mm.

Onsdag 20 maj

09.30 Balansträning grupp 1
10.15 Balansträning grupp 2
10.00 Anita lär ut grunderna i tecken som stöd, inga
förkunskaper krävs.
11.00 Handarbetscafé, ta med eget handarbete/material.
Fika 20 kr.
11.00 Digital drop in med Admir, få enklare hjälp med
mobil, Ipad.
13.00 Björn föreläser om Valdemar Langles humanitära
gärning, se separat anslag. Fika from 12.30, 20 kr

Torsdag 21 maj

10.00 Sittgympa, grupp 1
11.00 Sittgympa, grupp 2
12.00 Gubbtimme, fika 20 kr
13.15 Musikfrågesport, fika 20 kr

Fredag 22 maj

09.30 Stolsyoga
11.00 Fredagsbingo, fika 20 kr
13.00 Fika innan högläsning, fika 20 kr
13.30 Högläsning med Kjell och Gunnar.

Välkomna önskar Nina