



## VÄLKOMMEN till Seniorträffen Barkarbystaden Veckans aktiviteter v 16 (15 april – 19 april) 2024

Nu har vi startat Period 2 för våren! **Anmänningslistorna för gruppträning sitter uppe på väggen utanför omklädningsrummen** – och det finns fortfarande platser kvar om ni vill gå i en ledarledd grupp!

### Måndag 15 april

- Kl.09.00-09.40 Bassänggrupp. Föranmälan. Tempo: Medel  
Kl.10.00-10.40 Bassänggrupp. Föranmälan. Tempo: Medel  
Kl.13.00-14.00 DIGITALA HEMGUIDEN Oscar Berander kommer till Träffen och hjälper er som behöver få hjälp med digitala problem på er dator, eller telefon! Han finns här 13-14!  
Kl.13.00- 13.30 Balansgrupp: Tai Chi Qigong Shi Ba Shi, Lokal: konferensrummet!  
Obs! DROP-IN! ÖPPET HUS! Så det är bara att komma å prova!  
Kl.14.00-ca 16.30 FILM; EftermiddagsBio Mingel 14.00, filmen börjar kl 14:30! Välkommen!

### Tisdag 16 april

- Kl.09.00-09.40 Bassänggrupp. Föranmälan. Tempo: Tufft  
Kl.10.00-10.40 Bassänggrupp. Föranmälan. Tempo: Tufft  
Kl.11.00-11.40 Bassänggrupp Obs! Endast för personer med PARKINSON  
Kl.14.00-15.00 DansPass och tuff Gymping med Camilla (vår Hälsopedagog!) som ledare. Kom å Prova-på! Obs! Drop-in! Lokal: Restaurangen

### Onsdag 17 april

- Kl.13.00-14.00 LINEDANCE: Obs! Gruppen redan startat, så den är nu **FULLBOKAD!**  
Lokal: Konferensrummet

### Torsdag 18 april

- Kl. 09.00-09.40 Gymgrupp: ledarledd cirkelträning i grupp i gymmet! Föranmälan!  
Tempo: Medel  
Kl.10.00-10.40 Gymgrupp: ledarledd cirkelträning i grupp i gymmet! Föranmälan!  
Tempo: Lättare

### Fredag 19 april

- Kl. 09.00-09.40 Bassänggrupp. Föranmälan. Tempo: Medel  
Kl. 10.00-10.40 Bassänggrupp. Föranmälan. Tempo: Medel  
Kl. 11.00-12.00 PINGIS-timmen. Obs! DROP-IN! ÖPPET HUS! Kom å prova!  
Kl. 12.00 Gemensam LUNCH i restaurangen.  
Kl. 13.30-ca15.00 FIKA + fikabröd/alt glass 20 kr. + MusikQuiz! OBS!

### På Gång:

- DansPass med Camilla: Extra DansPass 23/4. Drop-in! Välkomna!
- Nya tider när DIGITALA HEMGUIDEN kommer till Seniorträffen här i Barkarbystaden! Se sep info!
- "PODDKLUBBEN" med Camilla drar igång på måndagar: 22/4, 29/4, 6/5, 13/5 och 20/5
  - Kom å lyssna tillsammans på intressanta radiopoddar som tar upp intressanta och aktuella ämnen, diskutera efteråt med lite fika. Kan lova jättetrevligt tillfälle att träffa nya ansikten och umgås!

**VÄL MÖTT!**