



## VÄLKOMMEN till Seniorträffen Barkarbystaden Veckans aktiviteter v 15 (8 april – 12 april) 2024

Nu startar vi en NY Period denna vecka! **Anmälingslistorna sitter uppe på väggen utanför omklädningsrummen** – kom å skriv upp er! ni som vill prova att gå i en ledarledd träningsgrupp!

### Måndag 8 april

Kl.09.00-09.40 Bassänggrupp. Föranmälan. Tempo: Medel  
Kl.10.00-10.40 Bassänggrupp. Föranmälan. Tempo: Medel  
Kl.13.00- 13.45 Balansgrupp: Tai Chi Qigong Shi Ba Shi, Lokal: konferensrummet!  
Obs! DROP-IN! ÖPPET HUS! Så det är bara att komma å prova!

### Tisdag 9 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.13.00-13.45 MotionsGympa för Seniorer. Lokal: konferensrummet. DROP-IN!  
Kl.14.00-15.00 DansPass och tuff Gymping med Camilla (vår Hälsopedagog!) som ledare.  
Det blir 3 tillfällen: 2/4, 9/4 och 16/4. Kom å Prova-på!  
Obs! Drop-in! Lokal: Restaurangen

### Onsdag 10 april

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

### Torsdag 11 april

Kl. 09.00-09.40 Gymgrupp: **INSTÄLLT**  
Kl.10.00-10.40 Gymgrupp: **INSTÄLLT**  
Kl 13.00-15.00 ÖPPET HUS för 80+ Kom och Prova-på!

### Fredag 12 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: 2/4, 9/4 och 16/4. 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!**