



Seniorträffen i Viksjö-Vecka 11 (2026 9/3–13/3)

Alla aktiviteter och grupper är för seniorer 65+
Seniorträffen är öppen måndag-torsdag 9.00-16.00.

Fredag 9.00-15.30

Lunchstängt 12.15-13.00

Måndag 9/3

- Kl. 10.00 Sittyoga
- Kl. 11.15 Gunilla från Teodok berättar om Musikteatern Kriget om källan, som spelas på gamla folketshus i Kallhäll (14 mars-29 april) Information finns på seniorträffen
- Kl. 13.00 Högläsning med Gunvor. Vi fikar efter aktiviteten, fika 20 kr.
- Kl. 14.45 Nostalgiträff med Bengt

Tisdag 10/3

- Kl. 10.00 Styrketräning med gummiband och hantlar.
- Kl. 11.15 Samtalsstund, vi talar om arbetslivet: första jobbet, yrkesliv, vi fikar i samband med aktiviteten, fika 20 kr.
- Kl. 13.00 Linedance (Nybörjare)

Onsdag 11/3

- Kl. 10.00 Högläsning med Roland (Det bjuds på noveller)
- Kl. 11.15 Sittgympa
- Kl. 13.00 Drop in Digital hemguide. Du får hjälp med Ipad, mobil, dator och surfplatta.
- Kl. 14.00 Stängt

Torsdag 12/3

- Kl. 10.30 Skrivstund med Loulou (i nya lokalen) vi fikar efter aktiviteten, fika 20 kr
- Kl. 11.00 Balansträning/Träning på yogamatta.
- Kl. 13.30 Linedance(avancerat)
- Kl. 14.45 Bingo med Cenneth, vi fikar i samband med aktiviteten, fika 20 kr.

Fredag 13 /3

- Kl. 10.00 Cirkelträning med Malin
- Kl. 11.15 Nutidsfrågor/Frågesport
- Kl. 13.00 Boccia
- Kl. 14.00 Spelstund, vi spelar sällskapspel och fikar tillsammans, fika 20 kr

På gång:

Obs ändrat datum: torsdag 19/3 Bakning och spelstund med ungdomar på Viksjöskolan kl. 09.30-11.00. Vi möts kl. 09.20 utanför Seniorträffen, begränsat antal platser, anmälan krävs

Aktuellt aktivitetsblad hittar ni på
<https://www.jarfalla.se/seniortraffar>

Med reservation för ändring av programmet med kort varsel

Bibbi Mazibuko Hansson, aktivitetssamordnare Seniorträffen Viksjö
Mail: bibbi.mazibuko.hansson@jarfalla.se, Tel: 08-586 237 74, Viksjöplan 2C