

Mötesplats Kristineberg

För seniorer

Augusti 2019

Kristinegränd 3

Datum	Tid	Aktivitet
V.31		
Tors 1/8		Inga senioraktiviteter
Fre 2/8		Inga senioraktiviteter
V.32		
Mån 5/8	10.00–11.00	Yoga på stol En mjuk form av yoga där vi utgår från sittande position på stol. Kristinesalen
	13.30	Teknik i vardagen Kom och få hjälp med teknikfrågor gällande din smartphone eller surfplatta. Seniorhörnan
Tis 6/8	10.00–10.45	Styrkegympa (stående) Styrke- och konditionsträning med hjälp av egen kroppsvikt och gummiband. Lilla salen
Ons 7/8	10.00–10.45	Sittgympa och balansträning Sittande gymnastik med inslag av enkla styrkeövningar med gummiband. Passet avslutas med balansövningar. Kristinesalen


Mötesplats Kristineberg för seniorer

Kristinegränd 3

Telefonnummer: 072-160 06 08



BORÅS STAD

Ons 7/8	13.30	Boule Boulebanan utanför Mötesplatsen.
Tors 8/8	10.00–11.00 13.30 	Promenad i närområdet Vi anpassar promenaden efter era önskemål. Samling i entrén till biblioteket. Sommarcafé Vi umgås och hittar på saker efter önskemål. Vid fint väder fikar vi utomhus. Kaffe 10:- Kaka 10:-
Fre 9/8	09.00–10.00 10.00–	Fredagsfrukost, 15:- Biblioteket Korsordscafé Kristinesalen
V.33		
Mån 12/8	13.30	Bakning Vi bakar tillsammans och fikar efteråt.
Tis 13/8	10.00–11.00 OBS aktiviteten!	Promenad i närområdet Vi anpassar promenaden efter era önskemål. Samling i entrén till biblioteket.
Ons 14/8	10.00–10.45 13.30	Sittgympa och balansträning Sittande gymnastik med inslag av enkla styrkeövningar med gummiband. Passet avslutas med balansövningar. Kristinesalen Boule Boulebanan utanför Mötesplatsen.
Tors 15/8	10.00–11.00	Promenad i närområdet Vi anpassar promenaden efter era önskemål. Samling i entrén till biblioteket.

Mötesplats Kristineberg för seniorer

Kristinegränd 3

Telefonnummer: 072-160 06 08



Tors 15/8	13.30 	Sommarcafé Vi umgås och hittar på saker efter önskemål. Vid fint väder fikar vi utomhus. Kaffe 10:- Kaka 10:-
Fre 16/8	9.00–10.00 10.00-	Fredagsfrukost, 15:- Biblioteket Korsordscafé Kristinesalen
V.34		
Mån 19/8		Inga senioraktiviteter
Tis 20/8	09.00-16.00 	Bussresa till Alingsås, 120:- I priset ingår resa samt kaffe + kaka. När vi anländer till Alingsås besöker vi först Nohagaparken. Därefter lunch och shopping i centrum. Begränsat antal platser, anmälan senast 12/8.
Ons 21/8	10.00–10.45	Sittgympa och balansträning Sittande gymnastik med inslag av enkla styrkeövningar med gummiband. Passet avslutas med balansövningar. Kristinesalen
Tors 22/8	10.00–11.00 12.00–16.00 	Promenad i närområdet Vi anpassar promenaden efter era önskemål. Samling i entrén till biblioteket. Bussresa till Hyssna Kvarn och Blommigt och Prickigt, 60:- Begränsat antal platser, anmälan senast 21/8.


Mötesplats Kristineberg för seniorer

Kristinegränd 3

Telefonnummer: 072-160 06 08



BORÅS STAD

Fre 23/8	09.00–10.00	Fredagsfrukost, 15:- Biblioteket
	10.00–	Korsordscafé Kristinesalen
V.35		
Mån 26/8	10.00–11.00	Yoga på stol En mjuk form av yoga där vi utgår från sittande position på stol. Kristinesalen
Tis 27/8	10.00–10.45	Styrkegympa (stående) Styrke- och konditionsträning med hjälp av egen kroppsvikt och gummiband. Lilla salen
Ons 28/8	08.30-15.00 	Bussresa till Nossebro Marknad, 100:- Vi besöker Sveriges största och äldsta månadsmarknad. Begränsat antal platser, anmälan senast 27/8.
Tors 29/8	10.00–11.00	Promenad i närområdet Vi anpassar promenaden efter era önskemål. Samling i entrén till biblioteket.
Fre 30/8	9.00–10.00	Fredagsfrukost, 15:- Biblioteket
	10.00-	Korsordscafé Kristinesalen

Med reservation för ändringar

Mötesplats Kristineberg för seniorer

Kristinegränd 3

Telefonnummer: 072-160 06 08

Alla aktiviteter är kostnadsfria om inget annat anges. Fika finns att köpa till självkostnadspris.

Har du idéer om någon aktivitet eller något annat du undrar över får du gärna dela med dig.

Välkommen!

/Helena och Lina



Gilla gärna vår Facebook-sida "Mötesplatser för Seniorer i Borås stad".
<https://www.facebook.com/motesplatserseniorerborasstad>

Mötesplats Kristineberg för seniorer

Kristinegränd 3

Telefonnummer: 072-160 06 08