

Mötesplats Kristineberg

Seniorverksamhet





Maj 2019

Kristinegränd 3


Välkommen in i vår nya "seniorhörna" på Mötesplatsen. Hit är du välkommen för att delta i aktiviteter, umgås eller ta en kopp kaffe i lugn och ro.

Datum	Tid	Aktivitet
V.18		
Ons 1/5	Stängt	Första maj
Tors 2/5	10.00–11.00	Promenad Gässlösa elljusspår Ca 3,5 km totalt till och från Mötesplatsen. Samling i entrén till mötesplatsen. Gångstavar finns att låna för den som vill. Promenaden sker utan aktivitetssamordnare.
	14.00–16.00	"Hälsosam mat för dig som senior" Vill du lära dig mer om hur du kan äta hälsosamt? Mötesplatsernas hälsopedagoger Karin & Lina håller i en föreläsning inom ämnet. Föreläsningen avslutas med en frågestund samt fika. Du får även med dig ett recepthäfte hem med förslag på god och hälsosam mat. Kostnad 30:-. Föranmälan på 072-160 06 08 eller till Mötesplatsen. Kristinesalen
	SAVE THE DATE!	



Fre 3/5	09.00–10.00	Fredagsfrukost, 15:- Biblioteket
	10.00–	Korsordscafé Kristinesalen
	13.30– 	Plantering och vårfix på torget Välkommen att vara med och plantera och fixa iordning på torget utanför mötesplatsen. Vi bjuder på fika efteråt!
Lör 4/5	11.00–14.00 	Kristinebergsdagen Välkommen till Kristinebergsdagen! Dagen bjuder på underhållning från bland annat Inspirakören samt många roliga aktiviteter för alla åldrar. <u>Plats: Bostadsområdet Lars Kaggsgatan.</u>
V.19		
Mån 6/5	10.00–11.00	Yoga på stol En mjuk form av yoga där vi utgår från sittande position på stol. Kristinesalen
	13.30– Nyhet!	Bakning Vi bakar tillsammans och fikar efteråt.
Tis 7/5	10.15–12.00	Teknikkurs Android (Obs! Anmälan till kursen är stängd) Fika 20:-
	13.30– Nyhet!	Hantverkscafé Handarbete tillsammans i trevligt sällskap. Fika 20:- Seniorhörnan
Tis 7/5	13.45–14.30	Styrkegympa (stående) Styrke- och konditionsträning med hjälp av egen kroppsvikt och gummiband. Lilla salen



Ons 8/5	10.00–10.45	Sittgympa och balansträning Sittande gymnastik med inslag av enkla styrkeövningar med gummiband. Passet avslutas med balansövningar. Kristinesalen
	11.00–12.00	Boktipscafé Anordnas av biblioteket
Tors 9/5	10.00–11.00	Promenad Gässlösa elljusspår Ca 3,5 km totalt till och från Mötesplatsen. Samling i entrén till mötesplatsen. Gångstavar finns att låna.
	14.00–15.30	Sällskapsbingo Tre bingobrickor 20:- Fika 20:- Kristinesalen
Fre 10/5	09.00–10.00	Fredagsfrukost, 15:- Biblioteket
	10.00–	Korsordscafé Kristinesalen
V.20		
Mån 13/5	09.00–17.00 	Bussresa till Gekås 100:- (för bussresan). Begränsat antal platser. Anmälan senast 10/5 till Lina eller Heléna eller ring på 072-160 06 08.
Tis 14/5	10.15–12.00	Teknikkurs iPhone och iPad (Obs! Anmälan till kursen är stängd) Fika 20:-
	13.30– Nyhet!	Hantverkscafé Handarbete tillsammans i trevligt sällskap. Fika 20:- Seniorhörnan



Tis 14/5	13.45–14.30	Styrkegympa (stående) Styrke- och konditionsträning med hjälp av egen kroppsvikt och gummiband. Lilla salen
Ons 15/5	10.00–10.45	Sittgympa och balansträning Sittande gymnastik med inslag av enkla styrkeövningar med gummiband. Passet avslutas med balansövningar. Kristinesalen
	13.30– Nyhet!	Boule Boulebanan utanför mötesplatsen. Klot finns att låna.
	16.30- 	Seniormatch med IF Elfsborg, 120:- Häng med på seniormatch med IF Elfsborg mot AFC Eskilstuna på Borås arena. Samling på Träffpunkt Simonsland med försnack inför matchen kl. 16.30. I priset på 120:- ingår sittplats samt korv med bröd. Betalas i receptionen på Träffpunkt Simonsland i samband med matchen. Anmälan till Lina eller Heléna på mötesplatsen.
17.00–20.00	Seniordansen, 100:- <u>Sista anmälningsdag 6/5 på 0771-50 20 20</u> Välkommen till dans med orkestern NOSTALGIX. Vinst på entrébiljetten. Bubbel och tilltugg. Råkmacka eller skinkmacka (anges vid anmälan). Kaffe och kaka. Plats: Vuxenskolan, Druveforsvägen 8.	



Tors 16/5	10.00–11.00	Promenad Gässlösa elljusspår Ca 3,5 km totalt till och från Mötesplatsen. Samling i entrén till mötesplatsen. Gångstavar finns att låna. Promenaden sker utan aktivitetssamordnare.
Fre 17/5	09.00–10.00	Fredagsfrukost, 15:- Biblioteket
	10.00–	Korsordscafé Kristinesalen
	14.00–16.00	Modevisning och försäljning med Seniorshop! Vi börjar med en modevisning och sedan finns möjlighet att köpa snygga vår/sommarkläder på plats. Välkommen!
V.21		
Mån 20/5	11.00–12.00	Yoga på stol En mjuk form av yoga där vi utgår från sittande position på stol. Kristinesalen
	13.30–	Bakning Vi bakar tillsammans och fikar efteråt.
Tis 21/5	10.15–12.00	Avslutning teknikkurs Android (Obs! Anmälan till kursen är stängd) Fika 20:-
	13.30–	Hantverkscafé Handarbete tillsammans i trevligt sällskap. Fika 20:- Seniorhörnan



Tis 21/5	13.45–14.30	Styrkegympa (stående) Styrke- och konditionsträning med hjälp av egen kroppsvikt och gummiband. Lilla salen
	17.00–ca 18.30 SAVE THE DATE!	Musikunderhållning med Henrik Strömberg Varmt välkomma på musikunderhållning med Henrik Strömberg, sångaren från bandet Scotts! Insläpp från 17.00 och då finns möjlighet att köpa fika/tilltugg till självkostnadspris. Underhållningen börjar 17.30 och pågår i ca 60 minuter. Meddela gärna Lina eller Heléna om du kommer!
Ons 22/5	10.00–10.45	Sittgympa och balansträning Sittande gymnastik med inslag av enkla styrkeövningar med gummiband. Passet avslutas med balansövningar. Kristinesalen
Tors 23/5	10.00–11.00	Promenad Gässlösa elljusspår Ca 3,5 km totalt till och från Mötesplatsen. Samling i entrén till mötesplatsen. Gångstavar finns att låna.
	14.00–15.30	Sällskapsbingo Tre bingobrickor 20:- Fika 20:- Kristinesalen
Fre 24/5	09.00–10.00	Fredagsfrukost, 15:- Biblioteket
	10.00–	Korsordscafé Kristinesalen



V.22		
Mån 27/5	10.00–11.00	Yoga på stol En mjuk form av yoga där vi utgår från sittande position på stol. Kristinesalen
	13.30–15.00	Teknik i vardagen Kom och få hjälp med teknikfrågor gällande din smartphone eller surfplatta. Seniorhörnan
Tis 28/5	10.15–12.00	Avslutning teknikkurs iPhone och iPad (Obs! Anmälan till kursen är stängd) Fika 20 kr
	13.30– Nyhet!	Hantverkscafé Handarbete tillsammans i trevligt sällskap. Fika 20:- Seniorhörnan
	13.45–14.30	Styrkegympa (stående) Styrke- och konditionsträning med hjälp av egen kroppsvikt och gummiband. Lilla salen
Ons 29/5	10.00–10.45	Sittgympa och balansträning Sittande gymnastik med inslag av enkla styrkeövningar med gummiband. Passet avslutas med balansövningar. Kristinesalen
	13.30– Nyhet!	Boule Boulebanan utanför mötesplatsen. Klot finns att låna.
Tors 30/5	Stängt	Kristi himmelfärds dag



Fre 31/5	09.00–10.00	Fredagsfrukost, 15:- Biblioteket
	10.00–	Korsordscafé Kristinesalen

Med reservation för ändringar

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!

/Heléna & Lina



Gilla gärna vår Facebook-sida "Mötesplatser för Seniorer i Borås stad".

<https://www.facebook.com/motesplatsersenioreborasstad>