

Mötesplats Kristineberg För seniorer



Juli 2019

Kristinegränd 3

Datum	Tid	Aktivitet
V.27		
Mån 1/7	10.00–11.00	Yoga på stol En mjuk form av yoga där vi utgår från sittande position på stol. Kristinesalen
	13.00	Lunch på Orangeriet, 80:- Följ med på en trevlig lunch på Orangeriet i stadsparken. För dem som vill åka tillsammans gemensamt med stadsbussen kl 12.33 från busshållplatsen vid mötesplatsen. Annars träffas vi kl. 13.00 utanför Orangeriet. Meddela gärna Helena och Lina om du kommer.
Tis 2/7	10.00–10.45	Styrkegympa (stående) Styrke- och konditionsträning med hjälp av egen kroppsvikt och gummiband. Lilla salen
	12.00–16.30	Bussresa till Limmared, 60:- Vi åker till Limmareds Wårdshus för lunch och sedan besöker vi de olika secondhandbutikerna i området. Möjlighet att besöka Glasets hus för den som vill. Sista anmälningdag 1/7, begränsat antal platser.




Mötesplats Kristinebergs seniorverksamhet



Kristinegränd 3

Telefonnummer: 072-160 06 08




Ons 3/7	10.00–10.45	Sittgympa och balansträning Sittande gymnastik med inslag av enkla styrkeövningar med gummiband. Passet avslutas med balansövningar. Kristinesalen
	13.30–	Boule Boulebanan utanför Mötesplatsen.
Tors 4/7	10.00–11.00	Promenad i närområdet Vi anpassar promenaden efter era önskemål. Samling i entrén till biblioteket.
	13.30	 Sommarcafé med underhållning Kulturskolans sommarmusikanter kommer och underhåller. Vi fikar efter underhållningen. Kaffe 10:- Kaka 10:-
Fre 5/7	09.00–10.00	Fredagsfrukost, 15:- Biblioteket
	10.00–	Korsordscafé Kristinesalen
V.28		
Mån 8/7	10.00–11.00	Yoga på stol En mjuk form av yoga där vi utgår från sittande position på stol. Kristinesalen
	13.30	Sommaraktivitet Vi hittar på roliga saker i det fina vädret. T.ex. femkamp, tipspromenad eller spel.



Tis 9/7	10.00–10.45	Styrkegympa (stående) Styrke- och konditionsträning med hjälp av egen kroppsvikt och gummiband. Lilla salen
Ons 10/7	10.00–10.45	Sittgympa och balansträning Sittande gymnastik med inslag av enkla styrkeövningar med gummiband. Passet avslutas med balansövningar. Kristinesalen
	13.00–16.30 	Bussresa till Hofsnäs, 60:- Vi besöker vackra Hofsnäs och njuter av de fina omgivningarna. Kaffe och kaka ingår i priset. Begränsat antal platser. Anmälan senast 9/7.
Tors 11/7	10.00–11.00	Promenad i närområdet Vi anpassar promenaden efter era önskemål. Samling i entrén till biblioteket.
	12.00–16.00 	Bussresa till Dalsjöfors, 40:- Vi börjar med en god lunch på Råven och Rönnbären. Sedan fortsätter vi med att utforska utbudet i Dalsjöfors. Begränsat antal platser. Anmälan senast 10/7.
Fre 12/7	09.00–10.00	Fredagsfrukost, 15:- Biblioteket
	10.00–	Korsordscafé Kristinesalen
V.29		
Mån 15/7	10.00–11.00	Yoga på stol En mjuk form av yoga där vi utgår från sittande position på stol. Kristinesalen



BORÅS STAD

Mån 15/7	13.30	Sommaraktivitet Vi hittar på roliga saker i det fina vädret. T.ex. femkamp, tipspromenad eller spel.
Tis 16/7	10.00–10.45	Styrkegympa (stående) Styrke- och konditionsträning med hjälp av egen kroppsvikt och gummiband. Lilla salen
Ons 17/7	10.00–10.45	Sittgympa och balansträning Sittande gymnastik med inslag av enkla styrkeövningar med gummiband. Passet avslutas med balansövningar. Kristinesalen
	13.30–	Boule Boulebanan utanför Mötesplatsen.
Tors 18/7	10.00–11.00	Promenad i närområdet Vi anpassar promenaden efter era önskemål. Samling i entrén till biblioteket.
	13.30 	Sommarcafé Vi umgås och hittar på saker efter önskemål. Vid fint väder fikar vi utomhus. Kaffe 10:- Kaka 10:-
Fre 19/7	09.00–10.00	Fredagsfrukost, 15:- Biblioteket
	10.00–	Korsordscafé Kristinesalen
V.30		
Mån 22/7	10,00-11,00	Yoga på stol En mjuk form av yoga där vi utgår från sittande position på stol. Kristinesalen

Mötesplats Kristinebergs seniorverksamhet

Kristinegränd 3

Telefonnummer: 072-160 06 08



BORÅS STAD

Tis 23/7	10,00-11,00	Styrkegympa (stående) Styrke- och konditionsträning med hjälp av egen kroppsvikt och gummiband. Lilla salen
Ons 24/7	10,00-11,00	Sittgympa och balansträning Sittande gymnastik med inslag av enkla styrkeövningar med gummiband. Passet avslutas med balansövningar. Kristinesalen
Tors 25/7	10,00-11,00	Promenad i närområdet Vi anpassar promenaden efter era önskemål. Samling i entrén till biblioteket.
Fre 26/7	9,00-10,00	Fredagsfrukost, 15:- Biblioteket
	10,00-	Korsordscafé Kristinesalen
V.31		
Mån 29/7	10,00-11,00	Yoga på stol En mjuk form av yoga där vi utgår från sittande position på stol. Kristinesalen
Tis. 30/7	10,00-11,00	Styrkegympa (stående) Styrke- och konditionsträning med hjälp av egen kroppsvikt och gummiband. Lilla salen
Ons 31/7	10,00-11,00	Sittgympa och balansträning Sittande gymnastik med inslag av enkla styrkeövningar med gummiband. Passet avslutas med balansövningar. Kristinesalen

Med reservation för ändringar

Mötesplats Kristinebergs seniorverksamhet

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!

/ Aktivitetssamordnare Lina och Helena



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