

# Mötesplats Kristineberg

## Seniorverksamhet



Juni 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
<b>V.23</b>		
Mån 3/6	10.00–11.00	<b>Yoga på stol</b> En mjuk form av yoga där vi utgår från sittande position på stol. Kristinesalen
	13.00–16.00	<b>Workshop i sommarsånger</b> Inför midsommarfirande genomförs två workshops där barnvisor och sånger som traditionellt sjungs vid midsommarfirande i Sverige översätts.  Alla är välkomna!  Anmäl dig till personalen på Mötesplatsen. Ange namn och vilken/vilka workshop du vill vara med på.  <b>Workshop 1: måndag 27 maj kl. 13.00-16.00, Kristinesalen</b>  <b>Workshop 2: måndag 3 juni kl. 13.00-16.00, Kristinesalen</b>

Mån 3/6	13.30–	<b>Bakning</b> Vi bakar tillsammans och fikar efteråt.
Tis 4/6	10.15–11.00 <b>Observera tid och aktivitet!</b>  13.30–	<b>Sittgympa</b> Sittande gymnastik med inslag av enkla styrkeövningar med gummiband. Passet avslutas med balansövningar. Kristinesalen  <b>Hantverkscafé</b> Handarbete tillsammans i trevligt sällskap. Kaffe 10:- Kaka 10:- Seniorhörnan
Ons 5/6		<b>Inga senioraktiviteter</b>
Tors 6/6	<b>Stängt</b>	<b>Sveriges nationaldag</b>
Fre 7/6	09.00–10.00  10.00–	<b>Fredagsfrukost, 15:-</b> Biblioteket  <b>Korsordscafé</b> Kristinesalen
<b>V.24</b>		
Mån 10/6	10.00–11.00	<b>Yoga på stol</b> En mjuk form av yoga där vi utgår från sittande position på stol. Kristinesalen
Tis 11/6		<b>Inga senioraktiviteter</b>
Ons 12/6	10.00–10.45  11.00–12.00	<b>Sittgympa och balansträning</b> Sittande gymnastik med inslag av enkla styrkeövningar med gummiband. Passet avslutas med balansövningar. Kristinesalen  <b>Boktipscafé</b> Anordnas av biblioteket





Ons 12/6	13.30–	<b>Boule</b> Boulebanan utanför Mötesplatsen.
Tors 13/6	10.00–11.00	<b>Promenad Gässlösa elljusspår</b> Ca 3,5 km totalt till och från Mötesplatsen. Samling i entrén till mötesplatsen. Gångstavar finns att låna.
	15.00–16.30	<b>Bingo med tillsammans med barn 6-10 år</b> Vi spelar bingo tillsammans med barn i åldrarna 6-10 år. Kostnad 20:- Kristinesalen
Fre 14/6	09.00–10.00	<b>Fredagsfrukost, 15:-</b> Biblioteket
	10.00–	<b>Korsordscafé</b> Kristinesalen
	13.00–16.00	<b>Bussresa till Boråstorpet, 40:-</b> Vi besöker Boråstorpet för fika och promenad i fina miljöer. Begränsat antal platser. Anmälan senast 13/6.
		
<b>V.25</b>		
Mån 17/6	10.00–11.00	<b>Yoga på stol</b> En mjuk form av yoga där vi utgår från sittande position på stol. Kristinesalen
	13.30–	<b>Bakning inför midsommarfirande</b> Vi bakar tillsammans inför midsommarfirandet och fikar efteråt.



Tis 18/6	13.30–	<b>Hantverkscafé</b> Handarbete tillsammans i trevligt sällskap. Kaffe 10:- Kaka 10:- Seniorhörnan
Ons 19/6	10.30 	<b>Midsommarfirande på Mötesplatsen!</b> Välkommen på midsommarfirande! Inspirakören uppträder, dans och sång runt midsommarstången och fika.
Tors 20/6	10.00–11.00	<b>Promenad med skräpplockning i närområdet</b> I samarbete med ”Håll Sverige rent-kampanjen”. Alla deltagare bjuds in till Borås djurpark en dag i september.
Fre 21/6	<b>Stängt</b>	<b>Midsommar</b>
<b>V.26</b>		
Mån 24/6	10.00–11.00  13.30–15.30	<b>Yoga på stol</b> En mjuk form av yoga där vi utgår från sittande position på stol. Kristinesalen  <b>Teknik i vardagen</b> Kom och få hjälp med teknikfrågor gällande din smartphone eller surfplatta. Seniorhörnan
Tis 25/6	10.00–10.45  13.30–	<b>Styrkegympa (stående)</b> Styrke- och konditionsträning med hjälp av egen kroppsvikt och gummiband. Lilla salen  <b>Hantverkscafé</b> Handarbete tillsammans i trevligt sällskap. Kaffe 10:- Kaka 10:-



Ons 26/6	09.00–16.00 	<b>Bussresa till Varberg, 100:-</b> Vi besökare bland annat Varbergs torgmarknad. Övriga önskemål tas gärna emot. Begränsat antal platser. Anmälan senast 25/6.
Tors 27/6	10.00–11.00  13.30– Nyhet! 	<b>Promenad Gässlösa elljusspår</b> Ca 3,5 km totalt till och från Mötesplatsen. Samling i entrén till mötesplatsen. Gångstavar finns att låna.  <b>Sommarcafé</b> Premiär för sommarcafé! Vi umgås och hittar på saker efter önskemål. Vid fint väder fikar vi utomhus. Kaffe 10:- Kaka 10:-
Fre 28/6	09.00–10.00  10.00–	<b>Fredagsfrukost, 15:-</b> Biblioteket  <b>Korsordscafé</b> 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!

/Helena & Lina



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

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