

Mötesplatsen

September

Kaféet är öppet måndag-fredag kl. 9.00-15.30 , om inget annat anges

Fredag 1 september

Kl. 10.00 Sittande gymnastik

Kl. 13.00 Bingo

Lördag 2 september

Kl. 14.00 Vi spelar kort

Söndag 3 september

Kl. 14.00-16.30 Dans till levande musik.

Lars Håkansson kommer och spelar dansmusik. Kom och lyssna eller dansa!
Entré, 50 kr inkl. fika.

Boka redan nu in kommande söndagsdanser den 1/10 & 19/11!!

V. 36

Måndag 4 september

Kl. 09.30 Golf

Kl. 10.00 Styrketräning, vi tränar vid olika stationer.

Kl. 13.00-15.00 Teknikkafé. Ola hjälper dig med din telefon, surfplatta eller dator.

Kl. 14.00 Trivselträff med PRO.

Underhållning av Ramnäs PRO sång & musikgrupp. Entré 40 kr inkl. fika.

Tisdag 5 september

Kl. 09.30 Promenad

Kl. 09.30 Golf

Kl. 13.30 Handarbetskafé

Kl. 17.00 Kräftskiva tillsammans med Resmilan och Malmabergs mötesplats.

Endast föranmälda!

Onsdag 6 september

Kl. 13.15 Trivselträff med förskolebarnen

Kl. 14.00 PRO- kören övar. Kom och sjung med oss!

Torsdag 7 september

Kl. 09.00-11.30 Teknikkafé. Ola hjälper dig med din telefon, surfplatta eller dator.

Kl. 09.30 Dans till Zumbamusik

Kl. 11.00 Balansträning

Kl. 12.30 Konstcirkel i förskolans ateljé

Kl. 13.30 Swedbank kommer och informerar. Alla är välkomna oavsett vilken bank man har! *"Den digitala världen har påverkat, och kommer att påverka, hur vi konsumerar varor och tjänster. Vi kan beställa resor via internet, betala parkeringsavgifter via appar, deklarerar elektroniskt samt sköta vår ekonomi via digitala tjänster. För att kunna ta del av den digitala världen kan man behöva ett bankkort och legitimera sig med ett BankID. Även betalningsflödena har förändrats och många väljer att betala med Swish istället för med kontanter. Information om bland annat dessa tjänster som banken tillhandahåller samt om digital säkerhet."*

Kl. 14.00 Korsordsträff

Fredag 8 september

Kl. 10.00 Sittande gymnastik

Kl. 13.00 Bingo

Lördag 9 september

Kl. 11.00-15.00 Skiljebofesten!!

Mer info. affischeras!!

V. 37

Måndag 11 september

Kl. 09.30 Golf

Kl. 10.00 Styrketräning, vi tränar vid olika stationer.

Kl. 13.00-15.00 Teknikkafé. Ola hjälper dig med din telefon, surfplatta eller dator.

Kl. 15.30 Motionsdans.

Tisdag 12 september

Månadens tipspromenad sitter uppe!

Hjärngymna med fina priser!

Kl. 09.30 Promenad

Kl. 09.30 Golf

Kl. 13.30 Handarbetskafé

Onsdag 13 september

Månadens tipspromenad sitter uppe!

Hjärngymna med fina priser!

Kl. 12.00-14.00 Det finns korv & bröd i kaféet för 10 kr.

Kl. 13.15 Trivselträff med förskolebarnen

Kl. 14.00 PRO- kören övar. Kom och sjung med oss!

Torsdag 14 september

Månadens tipspromenad sitter uppe!

Hjärngymna med fina priser!

Kl. 09.00-11.30 Teknikkafé. Ola hjälper dig med din telefon, surfplatta eller dator.

Kl. 09.30 Dans till Zumbamusik

Kl. 11.00 Balansträning

Kl. 12.30 Konstcirkel i förskolans ateljé

Kl. 13.00 Vi ser på filmen **Sameblod. Elle Marja, en ung samisk tjej från ett renskötarhem utsätts för 30- talets rasism med kolttvång och rasbiologiska undersökningar. Hon väljer tillslut att rymma från sin samiska internatskola och "bli svensk".**

Kl. 14.00 Korsordsträff

Fredag 15 september

Kl. 10.00 Sittande gymnastik

Kl. 13.00 Bingo

Lördag 16 september

Kl. 14.00 Vi spelar kort

V. 38

Måndag 18 september

Kl. 09.30 Golf

Kl. 10.00 Styrketräning, vi tränar vid olika stationer.

Kl. 13.00-15.00 Teknikkafé. Ola hjälper dig med din telefon, surfplatta eller dator.

Kl. 13.30 Allsång med Vestarna.

Förskolebarnen kommer vara med en stund! Entré 20 kr. Fika 20 kr.

Kl. 15.30 Motionsdans

Tisdag 19 september

Kl. 09.30 Promenad

Kl. 09.30 Golf

Kl. 13.30 Handarbetskafé

Onsdag 20 september

Kl. 09.30 Gymnastik

Kl. 10.30 Qi gong

Kl. 13.15 Trivselträff med förskolebarnen.

Kl. 14.00 PRO- kören övar. Kom och sjung med oss!

Kl. 14.00 Engelska

Torsdag 21 september

Kl. 09.00-11.30 Teknikkafé. Ola hjälper dig med din telefon, surfplatta eller dator.

Kl. 09.30 Dans till Zumbamusik

Kl. 11.00 Balansträning

Kl. 12.30 Konstcirkel i förskolans ateljé

Kl. 14.00 Korsordsträff

Fredag 22 september

Kl. 10.00 Sittande gymnastik

Kl. 13.00 Bingo

Lördag 23 september

Kl. 14.00 Vi spelar kort

Söndag 24 september

Pärlidag tillsammans med "Ung Cancer". Alla är välkomna att pärla armband som sedan säljs via Ung Cancer. Mer info. och tid kommer affischeras.

V. 39

Måndag 25 september

Kl. 09.30 Golf

Kl. 10.00 Styrketräning, vi tränar vid olika stationer.

Kl. 12.00 Gemensam lunch. Vi äter spensatsoppa med ägg & smörgås, samt kaffe & kaka. 40 kr. Anmälan senast torsdag 21/9.

Kl. 13.00-15.00 Teknikkafé. Ola hjälper dig med din telefon, surfplatta eller dator.

Kl. 16.45-17.30 Kurs i MediYoga. Lugna övningar för nacke, axlar och ländrygg sittande på stol. Passar alla! Kursledare är Anette Jonsson som är legitimerad Yogainstruktör. Kursen är 4 gånger och kostar 400 kr. Föranmälan på mötesplatsen.

Tisdag 26 september

Kl. 09.30 Promenad

Kl. 13.30 Handarbetskafé

Onsdag 27 september

Kl. 09.30 Gymnastik

Kl. 10.30 Qi gong

Kl. 13.15 Trivselträff med förskolebarnen

Kl. 14.00 PRO- kören övar. Kom och sjung med oss!

Kl. 14.00 Engelska

Torsdag 28 september

Kl. 09.00-11.30 Teknikkafé. Ola hjälper dig med din telefon, surfplatta eller dator.

Kl. 09.30 Dans till Zumbamusik

Kl. 11.00 Balansträning

Kl. 12.30 Konstcirkel i förskolans ateljé

Kl. 14.00 Korsordsträff

Fredag 29 september

Fredagsmacka i kaféet mellan kl. 9.00-12.00 eller tills de tar slut.

Kl. 10.00 Sittande gymnastik

Kl. 13.00 Bingo

Lördag 30 september

Kl. 14.00 Vi spelar kort

Gilla oss gärna på Facebook!

Sök: Kooperativet Hjärtpunkt Skiljebo

Ta även gärna del av aktiviteterna i PRO:s höstprogram!

Är du intresserad av en "prova-på" kurs i Ipad/surfplatta. Vi startar onsdag den 4/10 kl. 10.00 och träffas därefter 6 gånger. Inga förkunskaper krävs! Anmäl dig om du är intresserad på mötesplatsen