

Träffpunkt

Mötesplatser för seniorer



SKÖVDE



Träffpunkt Kävplunda Gärde



Februari 2025

Läs mer på www.skovde.se/traffpunkter



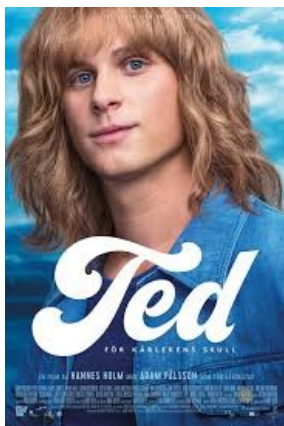
V.6

Måndag 3/2	14:00-15:30	Sittgympa med inslag av balansträning
Tisdag 4/2	09:00-10:00 11:00-11:30 14:00-15:30	Frukost , vi bjuder på kaffet Sittgymnastik Relax , lätt axelmassage fika 20 kr
Onsdag 5/2	10:00-11:00 14:00-15:30	Yoga . Se mer information i slutet av programmet. Musikkryss , fika 20 kr
Torsdag 6/2	10:00-10:30 10:30-11:30 14:00-15:30	Qigong Andakt Elimkyrkan , kyrkkaffe Naturfilm, Världens Natur Djungelboken , fika 20 kr
Fredag 7/2	09:00-10:00 11:00-11:30 14:00-15:30	Frukost , kaffe och smörgås. Pris 20 kr Sittgympa med inslag av balansträning Nutidsfrågor , fika 20 kr



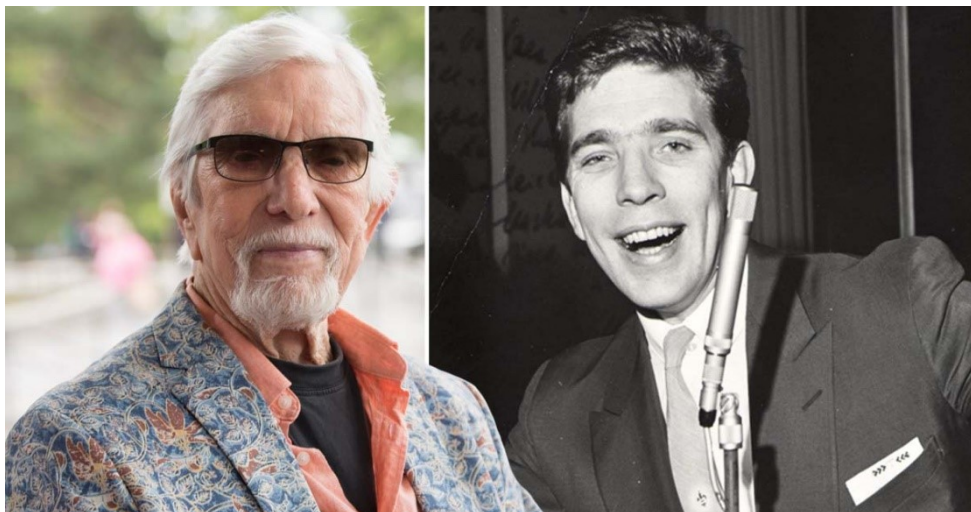
V.7

Måndag 10/2	11:00-11:30 14:00-15:30	Sittgympa med inslag av balansträning Handarbetscafé / spel, fika 20 kr
Tisdag 11/2	09:00-10:00 11:00-11:30 14:00-15:30	Frukost, kaffe Sittgymnastik Bingo, fika 20 kr, brickor 10 kr /st
Onsdag 12/2	10:00-11:00 14:00-15:30	Yoga. Se mer information i slutet av programmet. Frågor, fika 20 kr
Torsdag 13/2	10:00-10:30 11:00-11:30 14:00-15:30	Qigong Sittgympa med inslag av balansträning Film: Ted Gärdestad, fika 20 kr
Fredag 14/2	09:00-10:00 11:00-11:30 14:00-15:30	Frukost, kaffe Sittgympa med inslag av balansträning Fredagsfika, 20 kr



V. 8

Måndag 17/2	11:00-11:30 14:00-15:30	Sittgympa med inslag av balansträning Mentex, ordbingo , fika 20 kr
Tisdag 18/2	09:00-10:00 11:00-11:30 14:00-15:30	Frukost , kaffe Sittgymnastik Vi berättar om Ove Törnqvist och spelar hans musikskatt , fika 20 kr
Onsdag 19/2	10:00-11:00 14:00-16:00	Yoga . Se mer information i slutet av programmet. Digitala fixare Erik och Martin , fika 20 kr
Torsdag 20/2	10:00-10:30 10:30-11:30 14:00-15:30	Qigong Andakt Svenska kyrkan , kyrkkaffe Önskemusik , fika 20 kr
Fredag 21/2	10:00-10:30 11:00-11:30 14:00-15:30	Frukost , kaffe och smörgås, pris 20 kr Sittgympa med inslag av balansträning Nutidsfrågor , fika 20 kr



V. 9

Måndag 24/2	11:00-11:30 14:00-15:30	Sittgympa med inslag av balansträning Storbildsmemory , fika 20 kr
Tisdag 25/2	09:00-10:00 11:00-11:30 14:00-15:30	Frukost , vi bjuder på kaffet Sittgymnastik Underhållning: Neta med vänner , fika 20kr
Onsdag 26/2	10:00-11:00 14:00-15:30	Yoga . Se mer information i slutet av programmet. Nutidsfrågor , fika 20 kr.
Torsdag 27/2	10:00-10:30 11:00-11:30 14:00-15:30	Qigong Sittgympa med inslag av balansträning , Handarbete / spel , fika 20 kr
Fredag 28/2	09:00-10:00 11:00-11:30 14:00-15:30	Frukost , kaffe Sittgympa med inslag av balansträning Semletårta och kaffe , pris 40 kr



**Yoga och meditation på matta.
Start 5 februari. Kl. 10-11.
Åtta onsdagar framöver.**

Yogan kommer utgå ifrån yin- och hatha yoga och passar både nybörjar och er som är mer vana vid yoga.

Kom gärna i tid för att hinna landa och varva ner innan vi börjar.
Samtliga tillfällen är kostnadsfria. Ingen anmälan krävs.

Vi har en del mattor och filter på plats men det går bra att ta med eget. Ha gärna på dig mjuka bekväma kläder. Vi rekommenderar att ta med en tjockare tröja då man under meditationerna kan börja känna sig lite frusen. Vid varje tillfälle kommer vi erbjuda te efteråt, och man får gärna stanna kvar till 11:30 och umgås.

För mer information kontakta träffpunkten eller läs mer på våra sociala medier.



Bagarens restaurang

Torsdagen 20 februari

Det sker två spelningar under dagen:

kl. 14:30 samt 16:30.

Pris: 50 kr. Kontant och swish.

Johanna Beijbom



Välkommen till en eftermiddag med
underhållning, bubbel
och trevlig fika på Bagaren.

Du kan köpa dina biljetter hos träffpunkterna Ryd,
Skultorp och Bagaren fram till 14 februari.

Vid frågor, kontakta träffpunkt Bagaren: 0500- 49 84 29

Med reservation för ändringar

Välkomna!

Träffpunkt Käpplunda Gärde
Ekängsvägen 17
549 40 Skövde

Vid frågor och anmälningar kontakta oss på
telefonnummer: **0500 - 498474**



Träffpunkter i Skövde



@traffpunkterskovde