

Träffpunkt

Mötesplatser för seniorer



SKÖVDE

Observera att vi framöver har
ändrat våra öppettider.
Välkommen måndagar, torsdagar och fredagar!



Träffpunkt Skultorp

Januari 2025



V.1

Torsdag	14:00-15:00	Yoga. Lugn yoga och meditation som utförs sittande. Ingen föranmälan krävs.
2/1	15:00-15:30	Kaffe och liten kaka 10 kr.
Fredag	14:00 – 15:30	Drop-in Fredagsfika
3/1		

Yoga på stol!

Yoga är inte ett tillfälle då vi fokuserar på att vara rörlig eller stark, som många tror. Det här är en stund då vi kopplar samman kroppen, våra sinnen och vår själ. Yoga går att anpassa helt utifrån sina egna förutsättningar och dagsform. Det är en stund att våga möta tankar och känslor, vara här och nu och släppa det vi inte kan påverka. Vill du endast komma och sitta i stillhet under hela passet så är det helt okej!

Varje pass kommer inkludera rörelser och positioner inspirerade av yin och hatha- yoga. Vi kommer även genomföra en meditation som kommer se olika ut varje gång samt att vi kommer ta del av tänkvärda texter.



V.2

Måndag

6/1

Trettondedag jul

Torsdag

14:00 – 15:30

Musikkryss. Fika 20 kr.

9/1

Fredag

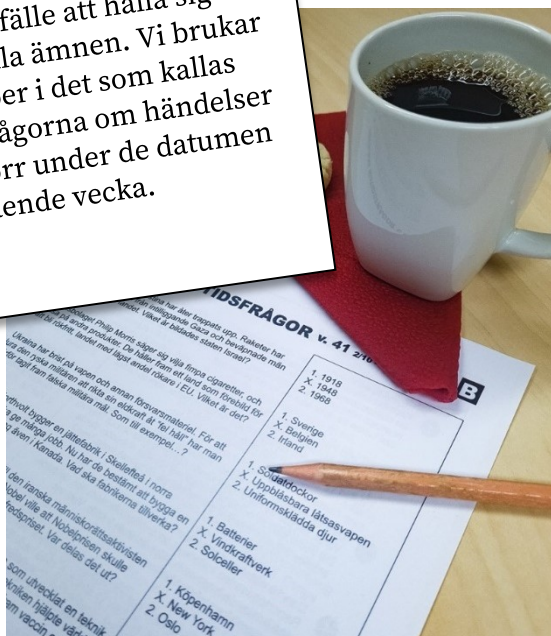
14:00 – 15:30

Nutidsfrågor och drop in fredagsfika 20 kr.

10/1

**Har du aldrig testat nutidsfrågor?
Då rekommenderar vi dig att prova på!**

Nutidsfrågor är en frågesport där varje fråga har tre olika svarsalternativ. Frågorna handlar om föregående veckas nyhetshändelser. Detta är ett trevligt tillfälle att samtala om händelser i samhället och ett bra tillfälle att hålla sig uppdaterad om olika aktuella ämnen. Vi brukar också testa våra kunskaper i det som kallas "Det var då". Då handlar frågorna om händelser och nyheter som hände förr under de datumen som varit föregående vecka.



V.3

- Måndag 13/1** 14:00-16:00 **Start: Handarbetscafé.** Fika 20 kr.
Tidigare har vi ägnat måndagarnas handarbetscafé åt stickning, men vi välkomnar nu alla typer av handarbete! Ta med ditt eget handarbete, eller kom endast för att umgås och fika! Träffpunkten kommer även erbjuda materiel till handarbete med akvarell, till en kostnad på 20 kr.
- Tisdag 14/1** 14:30-16:00 **Andakt med Svenska kyrkan.** Kyrkkaffe.
Se mer information i slutet av programmet.
- Torsdag 16/1** 14:00-15:00 **Yoga.** Lugn yoga och meditation som utförs sittande.
Ingen föranmälan krävs.
15:00-15:30 **Kaffe och liten kaka** 10 kr.
- Fredag 17/1** 14:00 – 15:30 **Drop-in Fredagsfika:** Tårta och kaffe 30 kr.



V.4

Måndag 14:00-16:00 **Bingo.** Brickor 10 kr/ st. Fika 20 kr.
20/1

Torsdag 12:00-14:00 **Start: Lunch på Träffpunkten.**
23/1

Kom och ät lunch med oss på träffpunkten! Maten kommer den här gången beställas från Restaurang Valle och du kommer vid anmälan få välja på två olika alternativ av lunch. Kaffe och kaka ingår i priset.

Föranmälan sker till träffpunkten senast måndag 20/1. Bindande anmälan.

Pris: 100 kr.

Meddela eventuella allergier vid anmälan.

Fredag 14:00 – 15:30 **Nutidsfrågor och drop in**
24/1 **fredagsfika** 20 kr.



V.5

Måndag 27/1	14:00-16:00	Handarbetscafé. Fika 20 kr. Ta med valfritt eget handarbete eller betala en kostnad till träffpunkten och använd dig av materiel till akvarell, 20 kr.
Torsdag 30/1	14:00-15:00	Yoga. Lugn yoga och meditation som utförs sittande. Ingen föransmälan krävs.
	15:00-15:30	Kaffe och liten kaka 10 kr.
Fredag 31/1	14:00 – 15:30	Drop-in Fredagsfika: Tårta och kaffe 30 kr.



År 2025 är här, och vi på träffpunkterna önskar dig en god start på det nya året!

Vi hoppas på att få träffa både gamla och nya besökare framöver och vill tillsammans med er utveckla och skapa nya aktiviteter! Kom gärna med förslag till oss på träffpunkten på vilka aktiviteter ni vill göra! Var inte rädda för att önska högt och lågt, det mesta är möjligt för oss att genomföra! Kanske har du förslag på utomstående aktörer, föreläsningar, träning, underhållare eller resor?

Välkommen till oss på träffpunkterna i Skövde kommun!

ANDAKT

Svenska Kyrkan kommer under våren arrangera andakterna och kyrkkaffe i egen regi på träffpunkten en tisdag i månaden

Kl. 14:30-16:00

14 jan, 11 feb, 11 mars, 8 april, 6 maj

Med reservation för ändringar

Välkommen till alla våra aktiviteter!

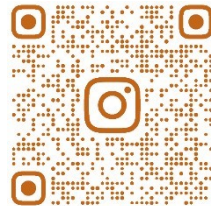
Träffpunkt Skulptorp
Westers väg 4
541 57 Skövde

**Vid frågor och anmälningar kontakta oss på
telefonnummer: 0500 – 49 87 77 eller via
kontaktcenter 0500 – 49 80 00**

Vi öppnar vår entrédörr senast 30 min
innan aktiviteten börjar.



Träffpunkter i Skövde



@traffpunkterskovde