

Träffpunkt

Mötesplatser för seniorer



SKÖVDE



Träffpunkt Tidän

Februari 2025

Läs mer på www.skovde.se/traffpunkter



V. 6

| | | |
|---------------|--------------------|---|
| Tisdag | 10:30-11:00 | Sittgymnastik |
| 4/2 | 14:00-14:30 | Drop-in fika 20 kr |
| | 14:30-15:30 | Önskemusik, du önskar - vi spelar |
| Onsdag | 10:30-11:00 | Sittgymnastik med inslag av balans |
| 5/2 | 14:00-14:30 | Drop-in fika 20 kr |
| | 14:30-15:30 | Bingo, bricka 10 kr/st |
| Fredag | 10:30-11:30 | Sittande yoga och vi bjuder på |
| 7/2 | | lättare fika för deltagare efteråt |

V.7

| | | |
|---------------|--------------------|--|
| Tisdag | 10:30-11:00 | Sittgymnastik |
| 11/2 | 14:00-14:30 | Drop-in fika 20 kr |
| | 14:30-15:30 | Handarbetscafé-Ta med vad du själv vill handarbeta med. |
| Onsdag | 10:30-11:00 | Sittgymnastik med inslag av balans |
| 12/2 | 14:00-14:30 | Drop-in fika 20 kr |
| | 14:30-15:30 | Musikkryss |
| Fredag | 10:30-11:30 | Sittande yoga och vi bjuder på |
| 14/2 | | lättare fika för deltagare efteråt |

YOGA

Varmt välkommen på yoga som utförs i ett lugnt tempo som passar de flesta.

Du behöver inte anmäla dig eller ha några förkunskaper utan kom in och testa. Vi utför yogan mestadels på stol, ha på dig varma och bekväma kläder. Välkomna!



V.8

| | | |
|---------------|--------------------|---|
| Tisdag | 10:30-11:00 | Sittgymnastik |
| 18/2 | 14:00-14:30 | Drop-in fika 20 kr |
| | 14:30-15:30 | Film:Världens natur – Mitt Sverige |
| Onsdag | 10:30-11:00 | Sittgymnastik med inslag av balans |
| 19/2 | 14:00-14:30 | Drop-in fika 20 kr |
| | 14:30-15:30 | Nutidsfrågor , vad har hänt senaste veckan i världen |
| Fredag | 10:30-11:30 | Sittande yoga och vi bjuder på |
| 21/2 | | lättare fika för deltagare efteråt |

V.9

| | | |
|---------------|--------------------|---|
| Tisdag | 10:30-11:00 | Sittgymnastik |
| 25/2 | 14:00-15:00 | Tipspromenad ute - Du tar dig runt på egen hand, samling i matsalen. |
| | 15:00-15:30 | Drop-in fika 20 kr |
| Onsdag | 10:30-11:00 | Sittgymnastik med inslag av balans |
| 26/2 | 14:00-14:30 | Drop-in fika 20 kr |
| | 14:30-15:30 | Handarbetscafé-Ta med vad du själv vill handarbeta med. |
| Fredag | 10:30-11:30 | Sittande yoga och vi bjuder på |
| 28/2 | | lättare fika för deltagare efteråt |

Välkommen till Träffpunkt Tidan!

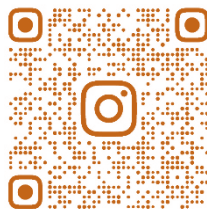
En mötesplats för seniorer


Träffpunkt Tidan
Götgatan 1
549 31 Tidan


Vid frågor kontakta oss: **0500-49 79 93**

Med reservation för ändringar

Välkomna!



 Träffpunkter i Skövde

 @traffpunkterskovde