

Du som senior har möjlighet att komma till en mötesplats för att umgås och delta i aktiviteter utifrån dina intressen och förutsättningar, men det går precis lika bra att bara komma in på en kopp kaffe! Du är välkommen att besöka vilka mötesplatser du vill. Du behöver inte vara medlem eller tillhöra någon organisation.

Hos oss leder också seniorer aktiviteter för seniorer, vill du vara med? Kanske har du egna idéer för en gruppaktivitet eller vill dela din senaste reseupplevelse genom att arrangera ett föredrag? För mer information kontakta vår frivilligsamordnare på telefon: 0300- 83 78 45.

**Frågor, föranmälan,
funderingar?**

0300- 83 82 00

kungsbacka.se/seniorikungsbacka
seniorikungsbacka@kungsbacka.se

Följ oss på Facebook:



Senior i Kungsbacka

Telefontid:

Måndag-torsdag 10-16

Fredag 10-15

PROGRAM

SENIOR I KUNGSBACKA



Kungsbacka

mars 2025



Hej!

Välkommen till Senior i Kungsbacka!

I den här broschyren hittar du aktiviteter i kommunen som arrangeras av Senior i Kungsbacka. Du behöver inte vara medlem eller tillhöra någon organisation.

Du hittar både de aktiviteter där personal är på plats och de som leds av seniorer för seniorer; dessa är markerade med följande symbol: ★

Observera att en del av våra aktiviteter kräver föransmälan, det står då beskrivet i informationen om aktiviteten. **Antal platser är begränsade utifrån lokalens kapacitet.** Kontakta oss för information om aktuellt program. Ändringar och tillägg kan komma att ske. Vi reserverar oss för eventuella tryckfel.

Scanna QR-koden med din mobilkamera för att komma till Senior i Kungsbackas evenemang



Du har väl inte missat att träffpunkterna bytt namn?

Träffpunkter blir mötesplatser!
Syftet är att förenkla för invånarna och skapa enhetlighet med verksamheten Ung i Kungsbacka.

Det är nämnden för Kultur och fritid som beslutat att byta namn på Senior i Kungsbackas träffpunkter till mötesplatser, namnbytet skedde vid årsskiftet.



Du missar väl inte detta?

Här hittar du aktiviteter som sker på andra platser, vid enstaka tillfällen eller i samarbete med andra

Onsdag 19 mars

Herrgruppen träffas kl. 12

För mer information och föransökan, kontakta oss

Fredag 21 mars

Guidad konstvandring kl. 13

I utställningen We Swim In One Water undersöker Anastasia Savinova hur vatten kopplar samman oss på olika sätt – biologiskt, geografiskt, symboliskt och andligt. Utställningens skulpturer och videokonstverk berättar om uråldrig is, floder och andra vatten som strömmar genom tid och rum och binder samman mänskliga och mer-än-mänskliga liv. Vi möts utanför Konsthallen kl. 12.50, ingen föransökan krävs och konstvandringen är kostnadsfri.

Plats: Kungsbacka Konsthall, Kulturhuset Fyren, Borgmästaregatan 6



Bild lånad från www.konstihalland.se

Mötesplats Protonen (Hålabäck)

Adress: Blomstergatan 2

Hållplats: Inlag, Syrégatan

Öppet: torsdag kl. 10-12

Måndagar kl. 10-13.30

Trivselträff ★

Kom och umgås! Vi spelar kort, spel, fikar och samtalar

Torsdag 6 mars

Chiball

Ett pass med inriktning på rörlighet, där vi använder oss av Chiball-bollar

Torsdag 13 mars

Filmvisning

Komedi från 2014. Paddington kommer till London från Perus djungel för att skaffa sig ett nytt hem. Ensam och vilsen sätter han sig på Paddington Station där familjen Brown hittar honom med en handskriven lapp runt halsen med texten: Var snäll och ta hand om den här björnen. Trots att herr Brown inte alls vill ha en björn hemma låter han sig till slut övertalas men anar inte att deras liv aldrig ska bli sig likt igen...
Speltid: 1 timme och 35 minuter

Torsdag 20 mars

Yoga på stol

Ett avkopplande pass med fokus på andning och skonsamma rörelser. Alla kan vara med!

Torsdag 27 mars

Bingo

En bricka kostar 30 kronor

Mötesplats Kolla

Adress: Midgårdsvägen 11

Hållplats: Hugins väg,

Onyxvägen

Öppet: onsdag kl. 13.30-15.30

Onsdag 5 mars

Quiz

Onsdag 12 mars

Mötesplatsen öppen i egen regi ★

Onsdag 19 mars

Bingo

En bricka kostar 30 kronor

Onsdag 26 mars

Föredrag: Kungsbacka innerstad

Ingvar Alnström tar oss med på en vandring i ord och bild genom Kungsbacka innerstad. Vi får höra och se både gammalt och nytt!

Mötesplats Kolla områdeslokal

Adress: Akvamarinvägen 1, våning 2

Hållplats: Kollaskolan

Torsdagar kl. 12-15

Bordtennis ★

Kom och spela bordtennis!

Pingisracket finns att låna på plats.

Medtag eget fika

Mötesplats Tingbergshallen

Adress: Borgmästaregatan 12

Hållplats: Varlaskolan

Tisdagar kl. 13.30-15

Gåfotboll ★

Är du nyfiken på gåfotboll? Kom och testa. Vi fikar gemensamt efteråt. Bekväma skor och kläder efter väder rekommenderas!

Arrangör: Kungsbacka IF

Mötesplats Östanvinds områdeslokal

Adress: Östanvindsgatan 35

Hållplats: Elof

Lindälvgymnasium

Onsdagar kl. 12.30-15,

ojämn vecka

Stickorna ★

Kom och umgås; ta med eget handarbete eller få inspiration att pröva något nytt! Medtag eget fika

Du missar väl inte detta?

Här hittar du aktiviteter som sker på andra platser, vid enstaka tillfällen eller i samarbete med andra

Tisdagar kl. 10.45-11.30

Vill du träna cirkelträning?

Varje tisdag kör vi stationsträning med och utan redskap. Kom gärna ombytt, en vattenflaska kan också vara bra att ha med!

Plats: Borgmästaregatan 8 B, en trappa upp (gamla dansklubben)

Måndag 3 mars

Lunchträffen kl. 12.45

Månadens lunchträff sker på Rum 35, vi möts i entrén klockan 12.45. Åker du buss är närmaste hållplats Kungsbacka station. Pris: 139 kronor, du betalar på plats. *Vi vill ha din föransmälan senast 24 februari.*

Har du förslag på lunchställen runt om i kommunen? Hör av dig!

Enda kravet: möjlighet att åka kollektivtrafik!

Plats: Rum 35, Storgatan 35

Kom och kör träningsformen seniorparkour med oss!

Utmana och träna din balans, styrka och smidighet! Vi använder vår stads befintliga utemiljö och får en omväxlande träning.

Hur? Oömma, lediga kläder.

För vem? För dig som klarar dig utan käpp eller rollator.

Vi kör i alla väder!

Fredag 14 mars

Seniorparkour kl. 11

Plats: Idrottsparken, Kungsbacka Sportcenter 5

Fredag 28 mars

Seniorparkour kl. 11

Plats: Kungsbackaskogen. Vi möts vid parkeringen vid Kungsbacka Skogskapell, Onsalavägen 10

Mötesplats Gällinge

Adress: Förlandavägen 31
(Församlingshemmet)

Hållplats: Gällinge skola

Öppet: onsdag kl. 10-12

Onsdag 5 mars

Bingo

Onsdag 12 mars

Ingen verksamhet idag

Onsdag 19 mars

Bingo

En bricka kostar 30 kronor

Syn och hörsel, drop-in

Idag kan du få information och rådgivning om syn och hörsel av syn-och hörselsamordnare Christel. Har du svårt att få hjälp med rengöring eller slangbyte på din hörapparat, kan du även få hjälp med detta, ta i så fall med dig egna filter och domer. Alla insatser är kostnadsfria

Onsdag 26 mars

Förmiddagskonsert kl. 10.30

Kjelles kommer och spelar!

Mötesplats Åsa

Adress: Bollvägen 131

Hållplats: Åsaskolan

Måndagar och torsdag kl. 9-14

Slöjdarna i Åsa ★

Gillar du att snickra och slöjda och vill träffa likasinnade? Då är du välkommen till snickarverkstan! Föranmälan till frivilligsamordnare

Tisdagar kl. 10.30-13, jämn vecka

Stickcafé ★

Vill du sticka och samtidigt träffa andra seniorer? Välkommen till stickcaféet!

Mötesplats Signeskulle

Adress: Pastillgränden 47

Hållplats: Signeskulle norra

Öppet: torsdag kl. 13.30-15.30

Torsdag 6 mars

Quiz

Kom och testa dina kunskaper i vårt Kungsbacka-quiz!

Torsdag 13 mars

Spel-dags

Vi spelar sällskapsspelet När då då? och 0-100

Torsdag 20 mars

Bingo

En bricka kostar 30 kronor

Torsdag 27 mars

Yoga på stol

Ett avkopplande pass med fokus på andning och skonsamma rörelser. Alla kan vara med!

Mötesplats Ågläntan

Adress: Västergatan 21

Hållplats: Kungsbacka Station, Sjöallén, Torget

Öppet:

måndag- torsdag kl. 10-16

fredag kl. 10-15

Måndagar kl. 10-12, drop-in

Sy, laga och brodera! ★

Sy och skapa fritt, få tips och stöttning när du behöver det.

Vill du ha personlig hjälp? Boka en tid med Lena, förmiddagar kl. 10-12 (ej onsdagar). Bokning: kontakta frivilligsamordnare 0300-83 78 45

Tisdagar, var tredje vecka

Reflektionsgrupp kl. 13-14.30 ★

Start: 4 mars.

Intresserad av att vara med?

Föranmäl dig senast 28 februari

Tisdagar kl. 18-21, jämn vecka

Stickcafé Stickan & nålen ★

Föranmäler dig gör du genom att ringa Eva på telefon: 0708-59 42 11

Tisdagar kl. 17-20, ojämn vecka

Stickcafé Pinneklubben ★

Drop-in. Kaffe och te finns, ta med eget fikabröd!

Onsdagar kl. 13.30-15.30

Akvarellmålning ★

För nybörjare och dig med förkunskaper. Ta med eget material

Torsdagar kl. 13-16

Canasta ★

Gillar du att spela canasta? Varje vecka lottas nya spelvänner och du behöver inte ha spelat innan

Onsdagar, var tredje vecka

Reflektionsgrupp kl. 13-14.30 ★

För dig som är anmäld. Intresserad av att vara med? Kontakta oss!

Lördagar

Lördagslunch kl. 12-15 ★

Vill du laga och äta lunch tillsammans med andra? Vi kommer träffas första lördagen varje månad. För dig som är anmäld

Måndag 3 mars

Träna hjärna, fortsättningskurs kl. 11-12, del 3 av 6

Fortsättningskurs för dig som tidigare gått kurs i Life Kinetik

Tisdag 4 mars

Speldags kl. 14

Vi har flera sällskapsspel att välja mellan, kom och spela!

Onsdag 5 mars

Ingen verksamhet idag

Torsdag 6 mars

Marknadsfika kl. 10-12

Ta en paus i torghandeln och kom in på en fika!

Syn och hörsel, drop-in kl. 10-12

Idag kan du få information och rådgivning om syn och hörsel av syn- och hörselsamordnare Christel. Har du svårt att få hjälp med rengöring eller slangbyte på din hörapparat, kan du även få hjälp med detta, ta i så fall med dig egna filter och domer. Alla insatser är kostnadsfria

Mötesplats Fjärås

Adress: Rajgräsvägen 28

Hållplats: Fjärås centrum

Öppet: tisdag kl. 10-12

Tisdag 4 mars

Sittgympa

Efter gympan kan den som vill göra sin egen semla. Pris: 20 kronor

Tisdag 11 mars

Handvård

Vi masserar varandras händer och för den som vill finns möjlighet att måla naglarna

Tisdag 18 mars

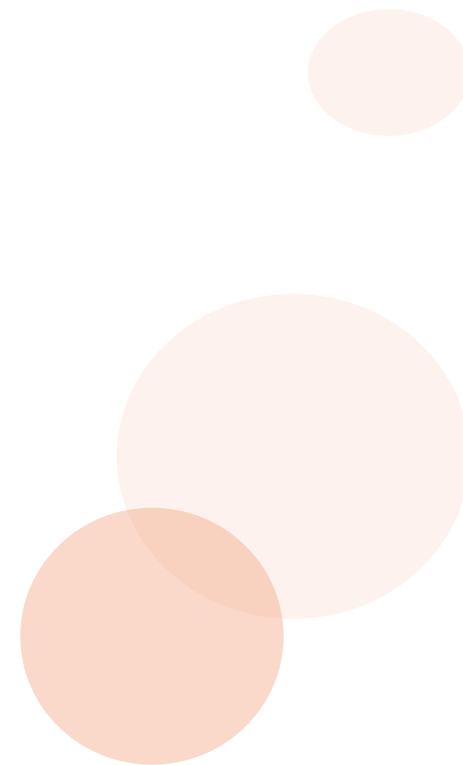
Pizza med quiz

Pris: 30 kronor

Tisdag 25 mars

Bingo

En bricka kostar 30 kronor



Aktivitetshuset Bostället**Adress:** Frillesåsvägen 14**Hållplats:** Frillesås skola**Öppet:** torsdag kl. 10-12

Tisdag, jämn vecka

Stickcafé kl. 13-15 ★

För dig som gillar att sticka, virka och träffa likasinnade!

Torsdag 6 mars

Gympa

Efter gympan kör vi träning av knoppen med ett quiz

Torsdag 13 mars

Gympa

Efter gympan kör vi träning av knoppen med ett quiz

Torsdag 20 mars

Gympa kl. 10**Prova VR kl. 10.30-12**

Upplev virtuell verklighet! Återbesök städer, njut av naturen, åk berg-och dalbana och utforska teknikens möjligheter

Onsdag 26 mars

Filmvisning kl. 13.30*Öppet idag kl. 13-16*

Romantiskt drama från 2020.

Dave och Fern lär känna varandra under 23 hundpromenader tillsammans i en park i norra London. De har inte varit helt ärliga mot varandra och för att hitta tillbaka till sin stundande lycka måste de båda berätta sanningen om sina liv. Speltid: 1 timme och 42 minuter

Torsdag 27 mars

Gympa med efterföljande allsång

Efter gympan sjunger vi allsång, till vår hjälp har vi förinspelad musik och sånghäften. Ta i, ta ton!

Syn och hörsel, drop-in kl. 10-12

Idag kan du få information och rådgivning om syn och hörsel av syn- och hörselsamordnare Christel. Har du svårt att få hjälp med rengöring eller slangbyte på din hörapparat, kan du även få hjälp med detta, ta i så fall med dig egna filter och domer. Alla insatser är kostnadsfria

Fredag 7 mars

Balansträning kl. 11**Skaparverkstad kl. 13**

Vi har det du behöver för att komma igång; penslar, tyg, papper och inspiration! Du kan också ta med ditt eget material och sätta din personliga prägel på ditt arbete.

Måndag 10 mars

Träna hjärna, fortsättningskurs kl. 11-12, del 4 av 6

Fortsättningskurs för dig som tidigare gått kurs i Life Kinetik

Prova på Shared reading kl. 14-15.30Prova på Shared reading med Louise från biblioteket! I Shared reading högläser vi en kortare skönlitterär text, oftast en dikt eller novell, och sedan samtalar vi om det vi har läst. Läsledaren förbereder en text som delas ut vid lästillfället så deltagarna behöver inte förbereda sig. Shared reading är en metod som fokuserar på upplevelsen av texten. Vi delar med oss av våra tankar i den mån vi vill. Det är frivilligt att läsa och delta i samtalet. Ibland är det skönt att bara lyssna. *Föranmälan senast 5 mars***Promenadgrupp kl. 14**

Vi möts utanför Ågläntan och promenerar cirka 3 kilometer tillsammans

Tisdag 11 mars

Bingo kl. 14

En bricka kostar 30 kronor

Onsdag 12 mars

Ingen verksamhet idag

Torsdag 13 mars

Häng med oss kl. 10-12

Drop-in. Vi bjuder på kaffe, te och småprat för den som vill. Vill du?

Fredag 14 mars

Filmvisning kl. 13

Drama från 2024. Kate Winslet gestaltar den banbrytande amerikanska fotojournalisten Lee Miller. Fast besluten att dokumentera sanningen om Tysklands nazistregim, och trots fördomar mot kvinnliga korrespondenter, fångar Lee några av andra världskrigets viktigaste bilder. Tillsammans med kollegan David förevigar hon Paris befrielse, Hitlers övergivna hem samt koncentrationslägrens fasor. Men hon kommer att betala ett högt pris för sitt mod. Speltid: 1 timme och 57 minuter

Måndag 17 mars

Träna hjärna, fortsättningskurs kl. 11-12, del 5 av 6

Fortsättningskurs för dig som tidigare gått kurs i Life Kinetik

Allsång kl. 14

Ta i, ta ton! Blandade låtar från olika tider

Promenadgrupp kl. 14

Vi möts utanför Ågläntan och promenerar cirka 3 kilometer tillsammans

Tisdag 18 mars

Filmvisning kl. 14

Biografi/drama från 2024. Det är tidigt 1900-tal. Lily är en kurtisan som lever ett glamoröst liv i lyx. Men Lily döljer en hemlighet; hennes lilla dotter har en intellektuell funktionsnedsättning. I många år har Lily hållit dottern gömd i rädsla för att få sitt goda rykte förstört. I Italien söker Lily upp Maria Montessori för att få hjälp. Maria är en ung doktor och pionjär som håller på att utveckla en ny och revolutionerande inlärningsmetod. Men Maria döljer också en hemlighet. En utomäktenskaplig son, som även han förvisats till ett liv i det fördolda. När Maria ställs inför ett ultimatum, sonen eller karriären, slår de två kvinnorna sig samman för att förtjäna sin plats i männens värld – och skapa historia! Speltid: 1 timme och 42 minuter

Onsdag 19 mars

Gympa kl. 11

Du väljer själv om du vill sitta eller stå

Torsdag 20 mars

Torsdags-quiz

Vi quizar med frågor av blandat slag!

Fredag 21 mars

Yoga på stol kl. 11

Ett avkopplande pass med fokus på andning och skonsamma rörelser. Alla kan vara med!

Måndag 24 mars

Träna hjärna, fortsättningskurs kl. 11-12, del 6 av 6

Fortsättningskurs för dig som tidigare gått kurs i Life Kinetik

Lagquiz kl. 14

Kom och quiza med tema blandade frågor, vi kör i lag!

Promenadgrupp kl. 14

Vi möts utanför Ågläntan och promenerar cirka 3 kilometer tillsammans

Tisdag 25 mars

Skaparverkstad kl. 13.30

Vi har det du behöver för att komma igång; krympplast, pärlor och decoupage-material!

Onsdag 26 mars

Chiball kl. 11

Ett pass med inriktning på rörlighet

Torsdag 27 mars

Prova på hjärnträning! kl. 11

Genom att kombinera fysiska övningar med kognitiva utmaningar tränar vi hjärnan på ett roligt sätt!

Fredag 28 mars

Dart-fredag kl. 13

Kom och spela Dart 30!

Måndag 31 mars

Nutidsfrågor kl. 11

Har du hängt med i veckan?

Hitster kl. 14

Vi spelar sällskapsspelet Hitster, ett spel för alla som älskar musikfrågesport! Den spelare som snabbast samlar 10 hits i rätt turordning på sin tidslinje vinner!

Promenadgrupp kl. 14

Vi möts utanför Ågläntan och promenerar cirka 3 kilometer tillsammans

Mötesplats Älvsåker

Adress: Sidensvansvägen 2

Hållplats: Lerbergsvägen

Öppet: onsdag kl. 13.30-15.30

Måndagar kl. 11

Gympa ★

Kom och gympa med oss; alla kan vara med!

Tisdagar kl. 11-13

Bingo ★

Välkommen att spela bingo!

Pris: 25 kronor/bricka

Medtag eget fika

Onsdag 5 mars

Filmvisning, del 2 av 2

Romantisk dramakomedi från 2010. Vi ser andra halvan av filmen om Liz som efter sin skilsmässa bestämmer sig för att förändra sitt liv och reser världen runt på jakt efter god mat, andlighet och sann kärlek. Speltid: 1 timme och 10 minuter

Onsdag 12 mars

Idag hålls mötesplatsen öppen av seniorer ★

Onsdag 19 mars

Vi löser korsord

Ta med ett korsord du klurar över eller lös ett som finns på plats!

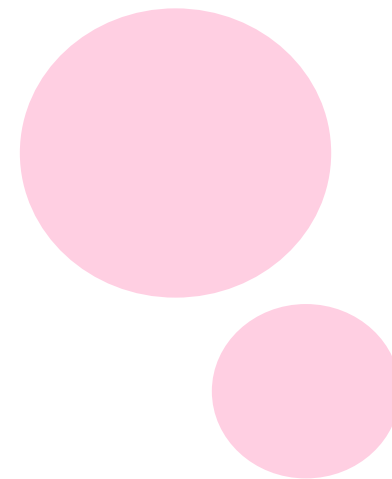
Meditation ★

För den som vill blir det också en meditationsövning med Lars som guidar oss ner i avslappning

Onsdag 26 mars

Speldags!

Vi spelar sällskapsspel tillsammans



Mötesplats Kyvik**Adress:** Kyviksvägen 2**Hållplats:** Kullavik

Måndagar, onsdagar, torsdagar och fredagar kl. 9-12

Snickarna ★

Gillar du att snickra, slöjda och träffa andra med samma intresse?

Välkommen hit!

Tisdagar kl. 14-16

Kreativa gruppen ★

Akvarellmålning, stickning, virkning, sömnad med mera; vill du träffa andra och utbyta erfarenheter? Välkommen!

Onsdag kl. 11

Gympa

Ett träningspass på 30 minuter, du väljer om du vill sitta eller stå

Torsdagar kl. 14

Frågesport eller läsestund

Fredagar kl. 14-16 ★

Fredagsbingo

Pris: En bricka kostar 20 kronor.

Fika: 10 kronor

Mötesplats Solrosen**Adress:** Västra Källbackevägen**Hållplats:** Kullavik**Öppet:** tisdag kl. 10.30-12

Tisdag 4 mars

Pärl-tisdag

Botanisera bland våra pärlor och tillverka armband, nyckelring eller något annat du önskar!

Tisdag 11 mars

Bingo

En bricka kostar 30 kronor

Tisdag 18 mars

Berättarcafé

Vi berättar om en kär ägodel, person eller upplevelse vi varit med om

Tisdag 25 mars

Speldags

Vi spelar sällskapsspel tillsammans över en kopp kaffe eller två!

Mötesplats Blå huset**Adress:** Västra Särövägen 29A**Hållplats:** Särö skola**Öppet:** tisdag kl. 13.30-15.30

Onsdagar kl. 11

Promenadgrupp ★

Häng med på promenad! Vi träffas utanför mötesplats Blå huset.

Vid ihållande regn ställer vi in

Tisdag 4 mars

Musikquiz

Vi lyssnar på låtar, svarar på frågor och lär oss kanske något nytt!

Tisdag 11 mars

Bingo

En bricka kostar 30 kronor

Tisdag 18 mars

Berättarcafé

Vi berättar om en kär ägodel, person eller upplevelse vi varit med om, och njuter av gofika!

Tisdag 25 mars

Filmvisning

Drama från 2024. Kate Winslet gestaltar den banbrytande amerikanska fotojournalisten Lee Miller. Fast beslutet att dokumentera sanningen om Tysklands nazistregim, och trots fördomar mot kvinnliga korrespondenter, fångar Lee några av andra världskrigets viktigaste bilder. Tillsammans med kollegan David övervigar hon Paris befrielse, Hitlers övergivna hem samt koncentrationslägrens fasor. Men hon kommer att få betala ett högt pris för sitt mod. Speltid: 1 timme och 57 minuter

Aktivitetshuset Galaxen

Adress: Onsala Kvarnväg 2

Hållplats: Onsala kyrka

Öppet med personal på plats:

måndag kl. 10-16, torsdag kl.

10-14 och fredag kl. 10-15

Måndagar, jämn vecka kl. 14-16

Canasta★

Spela tillsammans med Onsala SPF!

Alla är välkomna oavsett medlemskap

Tisdagar kl. 10-14

Penseldragarna★

Tisdagar kl. 10.30

Sittgympa★

Vi startar med ett förinspelat pass på storbild och fortsätter med fika och gemenskap

Tisdagar kl. 13-15

Boule eller dart★

Välkommen att spela boule på sommarhalvåret och dart på vinterhalvåret eller vid regn under sommaren

Tisdagar, jämn vecka kl. 13-15

Diskussionsgrupp★

Onsdag kl. 10-12

Yogastretch★

För nya deltagare krävs introduktion, för mer information kontakta frivilligsamordnare

Torsdagar kl. 10-13

Målargruppen Färglickarna★

Kom och måla i akvarell, akryl eller olja – här skapar vi fritt och inspirerar varandra!

Torsdagar kl. 13.30-16

Onsala Allsångsgrupp★

Kom med och sjung tillsammans! Här blandas sång med härlig gemenskap

Torsdagar kl. 16-18

Yogastretch★

För nya deltagare krävs introduktion. Kontakta frivilligsamordnare

Torsdagar kl. 13-15

Dart★

Välkommen att spela boule på sommarhalvåret och dart på vinterhalvåret eller vid regn under sommaren. Under ledning av PRO. Alla är välkomna oavsett medlemskap

Fredagar kl. 10-15

Bridge★

Välkommen att spela bridge. Förkunskaper krävs

Lördagar kl. 16-20

Bingo★

Vi spelar följande datum:

29/3, 26/4, 31/5.

Terminsavslutning: 14/6 kl. 14-21

Vi spelar bingo en lördag i månaden under ledning av Onsala PRO. Alla är välkomna oavsett medlemskap

Måndag 3 mars

Sittgympa kl. 11-12

Vi rör oss till go' musik!

Rum: Aktiviteten

Boktips kl. 13.30-15.30

Ta med en bok som du läst och vill tipsa om, kanske vill du byta bok med någon?

Fredag 7 mars

Filmvisning kl. 13.30

Drama/komedi från 2023.

Max Brandels son Ezra har autism. Max är osams med sin exfru och hennes nya pojkvän om hur de ska bemöta deras sons behov och bestämmer sig för att kidnappa Ezra och ta med honom på en roadtrip. Speltid 1 timme och 41 minuter

Måndag 10 mars

Häng med oss! Kl. 10-12

Kom in på en fika och en pratstund!

Syn och hörsel drop-in kl. 10-12

Idag kan du få information och rådgivning om syn och hörsel av syn- och hörselsamordnare Christel. Har du svårt att få hjälp med rengöring eller slangbyte på din hörapparat, kan du även få hjälp med detta, ta i så fall med dig egna filter och domer. Alla insatser är kostnadsfria

Diskussionsgrupp för män kl. 13.30-15.30

För dig som är anmäld

Fredag 14 mars

Korsord och gofika kl. 10-12

Vi löser korsord på storbild

Takt och puls kl. 13-14

Med dansinspirerade rörelser och grundsteg i Cha Cha rör vi oss till musik

Måndag 17 mars

Skaparverkstad kl. 11

Vi har det du behöver för att komma igång! Du kan också ta med ditt eget material

Quiz kl. 13.30-15.30

Fredag 21 mars

Allsång kl. 11

Sjung in fredagen! Till vår hjälp har vi förinspelad musik och sånghäften

Bingo kl. 13.30

En bricka kostar 30 kronor

Måndag 24 mars

Promenad kl. 11

Vi promenerar till Dahls café, du betalar själv för det du vill äta

Diskussionsgrupp för män kl. 13.30-15.30

För dig som är anmäld

Fredag 28 mars

Föredrag: Onsalas historia kl. 13

Agneta Linger, som hållt i många föredrag och utställningar om Onsala, visar bilder och pratar om Onsala historia; bland annat historien kring Kyrkbyskolan-Galaxen!
Rum: Arrangemangssalen

Måndag 31 mars

Prova-på Träna hjärna! Kl. 11-12

Genom att kombinera fysiska övningar med kognitiva utmaningar tränar vi hjärnan på ett roligt sätt!
Rum: Aktiviteten

Avslappning kl. 13.30-15.30

Ge dig själv en stund med lugn musik och guidad avslappning