

Uppdaterat program **AktivaÅR**

Aktiviteter på onsdagar, Senior 65+

kl 14.00 – ca 16.00 Vidablicksvägen 6

Mars



V 11 13/3	Vi gör vackert påskris och fikor.	Vi klipper småbitar av silkespapper och med hjälp av tapetklister i en påse skakar vi fast de små bitarna på Björkris. Ris finns på plats om du inte själv har och tar med Kl 14.00 Fika 20kr + material 10kr
V 12 20/3	Gemensam promenad till Trollsjön i Brunnsparken	Ta med egen fika. Vi träffas utanför ingången till Vidablicksv 6. Kl 14.00. Ca 3,5 km lång runda. Stavar finns att låna. Vid dåligt väder träffas vi inomhus.
V 13 Påsk 27/3	Fågelträff” på Lindö med guide: Ingrid och Leif. Sista anmälan 20/3 (Utflykten är den 27/3)	Samling 9.40 på Lindös parkering. 15 min promenad till stugan från parkeringen. Ta med egen fika.

April

V 14 3/4	Dans—endast anmälan, senast den 26/3 Insläpp kl 14.00 14.30—16 .30	Vi dansar eller bara lyssna på Bandet: ”Minnenas melodi” med Thomas Broström och Lars Jolin de spelar gratis. Fika 20kr
V 15 10/4	Bussresa till Rosenholms föremålmuséum. Anmälan - fullbokad	Ni som inte ska med, kan komma själva till AktivaÅr och fika tillsammans eller spela bordtennis eller annat spel. Mia följer med bussen.

V 16 17/4	Gamla ting: Karl-Gustav Sjökvist föreläser och visar föremål från 1900-talets början och framåt, + kunskap av dåtidens grisslakt	Gratis föreläsning! Kl 14 –16 Anmälan senast den 12/3, begränsat antal platser Fika till självkostnadspris.
V 17 24/4	Livsberättelser Vi lyssnar eller berättar om våra liv.	Nisse Mattsson börjar och han visar även bilder. Vi kan t ex. prata om en resa eller något roligt man varit med om eller en skräckupplevelse.

Maj

V 18	Röd dag -Första Maj	Ingen aktivitet
V 19 8/5	Klädvisning Kläder till alla åldrar speciellt till äldre damer och herrar. Strumpor med lös och utan resår .	Kolla in kläder som du kan köpa. Av Waseem från Långö Mode. Kontanter eller kort. OBS! Kl:13.30
V 20 15/5	RBK—Gåfotboll Anmälan senast 8 Maj OBS! Annan plats	Vi möts vid RBK Brunsvallens Klubbstuga kl 15.00 Tittar på träningen, gratis fika.
V 21 22/5	Boule	På baksidan av huset, AktivaÅr på Vidablicksvägen 6 finns en grusplan. Vi spelar ihop, eller titta du på. Sen fika.
V 22 29/5	Hälsopromenad	Vi går en runda 3,5 km och pausar för enkla övningar för både kropp och själ.

Juni V 23 5/6	Kaffe med snack	Vi träffas och pratar med varandra. (Lämna gärna förslag på sånger som vi kan sjunga nästa gång om du vill.)
V 24 12/6	Vi sjunger tillsammans	Hör av dig om du kan spela nått instrument eller om du skulle vilja leda sången.
V 25 19/6	Meditation	För nybörjare, vi lär oss hur man gör och provar på. Hälsoeffekter för kropp och själ.

Jämna veckor på onsdagar är det även "Leifing" kl 13.30

Gemensamma Promenader—torsdagar kl 11.00 i Brunnsparken

Samling utanför entrén på Vidablicksvägen 6. Ibland går Mia med annars går de som kommit, iväg själva. Ni anpassa rundan själva så det passar de deltagare som kommer. Start 4 April.

**VI GÖR PROGRAMET OCH AKTIVITETERNA TILLSAMMANS!
KOM OCH DELTA ELLER BARA TITTA PÅ OCH TA EN FIKA**

Vi efterlyser någon som vill vara:

- Behjälplig vid aktiviteterna
- Fixa kaffe
- Leda sångstunder eller spelar nått instrument.

Vi vill tacka de personer som redan har anmält sig som Seniorvärdar tex genom att:

Dokumentera och göra affischer

Erbjudit sig att skjutsa grannen eller nån annan på vägen till en aktivitet.

Seniorsamordnare:

Mia Andersson 0457 61 80 97 , maria.andersson1@ronneby.se

Marona Ahlm 0457 61 78 18 ,

Carina Lagerlund 0457 61 80 95

Hälsofrämjande och förebyggande arbete i Ronneby Kommun

