

Kostnadsfritt och utan föranmälan!

# Aktiviteter för alla!

Under hösten håller Anna och Sofia i olika aktiviteter för dig som är senior i Danderyd, du kan få prova på något nytt eller delta i något som du redan tycker om. Alla är varmt välkomna och det går bra att komma ensam eller i sällskap. Du deltar efter egen förmåga och det viktiga är att vi har trevligt tillsammans. Kostnadsfritt och ingen föranmälan krävs!

## Aktivitetsstationer för kropp och knopp

**Måndag 10/10 Kl. 14-15**

Det blir tipspromenad varvat med en del rörelser för kroppen. Sen fikar vi tillsammans och går igenom frågorna.

Plats: Vi ses på Seniorsmötesplatsen på Café Må bra hälsa i Mörby centrum

## Matglädje. Vi gör mellanmål tillsammans

**Måndag 17/10 Kl. 11-12**

Tillsammans gör och äter vi goda mellanmål t.ex smoothies och nyttiga chokladbollar.

Plats: Vi ses utanför Edsviksvägen 1 D, där vi tillsammans går till köket där vi kommer hålla till.



# Nästkommmande aktiviteter:

**Sällskapsspel: Vi spelar 0–100 och andra spel**

**Måndag 24/10 Kl. 14-15**

Kom och prova några trevliga sällskapsspel. Vi bjuder på kaffe och hembakat.

Plats: Seniorsmötesplatsen på Café Må  
bra hälsa i Mörby centrum

**Föreläsning och gemensam balansträning**

**Onsdag 16/11 Kl. 11-12**

En god balans är viktigt för att stå och gå stadigt. Vi går igenom vad som händer med vår balans då vi blir äldre och vad som är viktigt att tänka på för att behålla sin balans. Vi gör balansövningar tillsammans.

Plats: Seniorsmötesplatsen på Café Må  
bra hälsa i Mörby centrum

**Gemensam träning till musik**

**Måndag 31/10 Kl. 11-12**

Att röra sig till musik kan vara härligt. Välkommen att röra på dig med oss i enkla övningar både i stående och sittande.

Plats: Seniorsmötesplatsen på Café Må  
bra hälsa i Mörby centrum

Vid frågor, kontakta kommunens  
samordnare för civilsamhället  
Tel: 073- 662 01 48

Anordnare Säker senior  
Tel:  
0762-49 32 00  
0731-53 20 30