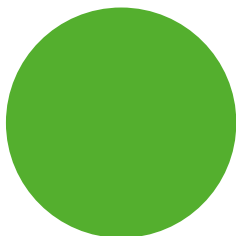


Cirkelförklaringar Höst 2018



Träffpunkterna är öppna för alla som bor på Tre Stiftelser. Här erbjuds du gemenskap och olika aktiviteter. Du har möjlighet att lära känna andra, träffas kring gemensamma intressen och hitta på saker tillsammans.

Du kan besöka träffpunkterna när det passar dig, utan att boka ditt besök i förväg. Dock krävs det föransmälan på vissa cirklar. Du är även välkommen att delta i planeringen av verksamhetens innehåll i träffpunkterna. Att besöka en träffpunkt kostar ingenting.

Denna folder presenterar samtliga pågående cirklar inom Tre Stiftelser. Efter cirkelns namn ser du därför en markering för den adress cirkeln är på.

Du är självklart välkommen att delta i cirklar på andra adresser än den du bor på.

 Änggårdsbacken

 Vegahusen

 Otium

Fysisk aktivitet



Våra fysiska aktiviteter utförs alla sittande, om inget annat sägs, och är anpassade så att alla kan delta.

Stretchgympa **Ä** **O**

Vi sträcker våra muskler till lugn och skön musik. Vi bibehåller och förbättrar vår rörlighet. Stretching ger ökad kroppsmedvetenhet.

Ledare: Rosita Pallvid

Styrkegympa **Ä** **V**

En träningsform som stärker vår kropp. Du får styrka att ha nytta av i din vardag genom att träna styrka, uthållighet, rörlighet och koordination.

Ledare: Marie Bernhardsson

Rörelseglädje **O** **Ä** **V**

Dansbaserad gruppträning till härliga rytmer. Vi rör oss till musiken och får massor av träningsglädje

Ledare: Felicia Melgar

Nia-movement V Ä

Rörelseglädje med inspiration från kampsport och dans. Nia ger en allsidig träning.

Ledare: Anna Rosander, Nia-Movement

Handgympa Ä V O

Genom att träna händer och fingrar blir det lättare att utföra vardagsuppgifter samtidigt som det kan räta ut fingrar som är krokiga och stela.

Ledare: Träffpunkten

Boule Ä O V

Vi spelar boule tillsammans både utom- och inomhus.

Ledare: Marie Bernhardsson, Felicia Melgar

Teknik



iPadcirkel O

Detta är en cirkel för dig som vill lära dig grunderna i att använda en iPad. Föranmälan krävs.

Ledare: Jessica Henriksson

Surfcafé

Drop-in för dig som har en egen surfplatta, mobiltelefon, eller annan teknisk pryl. Vi fördjupar oss i användandet av bl a iPad. Det finns också möjlighet att testa någon av våra iPads som vi har på Träffpunkten.

Ledare: Rosita Pallvid, Jessica Henriksson



Skivor till kaffet

Utvalda skivor i alla genrer presenteras och spelas i samband med en härlig fikastund.

Ledare: Jessica Henriksson

Ord & Ton

Vi lyssnar och talar om musik allt ifrån barock till rock, konst och design, gammalt och nytt, allt

mellan himmel och jord.

Ledare: Rosita Pallvid

Melodikrysset ○ ○

Vi löser melodikrysset ihop.

Ledare: Rosita Pallvid & Felicia Melgar

Speldags Ä ○ ○

Artister som uppträder i form av dans, musik, sång, teater och uppläsning.

Allsång

Vi sjunger kända låtar tillsammans.

Samtalscirklar



Filmklubb Ä ○

Vi bestämmer tillsammans vilken film vi vill se och det ges också utrymme till att diskutera.

Ledare: Jessica Henriksson & Rosita Pallvid

Glada nyheter

Vi fokuserar och samtalar kring nyheter som är positiva.

Ledare: Rosita Pallvid

Antikrundan

Vi pratar om föremål ur historiskt och etnologiskt perspektiv. Kuriosa om de olika sakerna, fakta, användningsområden, ursprung, hantverk m.m.

Ledare: Carina Eriksson

Bingo

Klassiskt bingospel med vinstgaranti.

Ledare: Marie Bernhardsson & Felicia Melgar

Fredags- Onsdagsmys

Lite sött, lite salt men alltid något gott! Vi träffas och har trevligt tillsammans, lyssnar på föredrag, ser på film eller bara umgås.

Ledare: Marie Bernhardsson, Felicia Melgar

Högläsning

En lästund med högläsning. Det vi läser bestämmer deltagarna.

Ledare: Marie Bernhardsson

Trädgårdsgrupp

Väck dina sinnen med hjälp av naturens årstider. Vi sår frön, planterar lökar, planterar ut i våra rabatter och gör blomsterarrangemang. Vi diskuterar en del om blommor och blader.

Ledare: Anette Granström, Solveig Lindholm

Mervetarna

Här diskuteras allt från konst, litteratur och historia till sådant som är aktuellt för dagen och som deltagarna är nyfikna på.

Ledare: Marie Bernhardsson

Smak & Prat

Här kommer vi fokusera på allt som har med smak att göra. Provsma, baka, mixa och diskutera olika trender inom matkulturen.

Ledare: Felicia Melgar

Världen runt

Här fördjupar vi oss i olika länder och städers historia. Vi kan lyssna på musik, se konst, smaka lokala specialiteter.

Ledare: Rosita Pallvid

Målarcirkel

Vi träffas för att måla fritt. Passar både dig som nyfiken nybörjare eller har du målat tidigare.

Ledare: Rosita Pallvid

Skapande verkstad

Här pysslar vi med olika saker så som färg, lera, porslin m.m.

Församling



Gudstjänst

Välkomna till gudstjänst.

Ledare: Björkekärrens församling,

Oscar Fredriks församling eller Annedals församling

Vi hoppas att vårt utbud innehåller aktiviteter som kan vara värdefulla för dig. Något där du kan känna dig trygg, bli glad eller harmonisk av.

Om du hittar aktiviteter som du har lust att göra känns de ofta meningsfulla och kan ge dig vila från oro eller bekymmer.

Vid funderingar kontakta:

Marie Bernhardsson

031-70 42 623

marie.bernhardsson@trestiftelser.se

Jessica Henriksson

031-70 42 628

jessica.henriksson@trestiftelser.se

Enhetschefer:

Maria Pettersson

031-70 42 710

maria.pettersson@trestiftelser.se