



NACKA SENIORCENTER

**SJÖTÄPPAN**

## NOVEMBER 2024

<b>1/11 fredag</b>	Ljusfest till allhelgonahelgen utanför Sjösala	OBS: kl 14:00--
<b>5/11 tisdag</b>	Kund- och matråd i Sjösala	kl 15:00--
<b>7/11 torsdag</b>	På tu man hand – musikunderhållning med Frida & Matti i Sjösala	kl 15:00-15:45
<b>10/11 söndag</b>	Vi firar fars dag på våningarna	under dagen
<b>13/11 onsdag</b>	Musikstund med Svenska kyrkan i Sjösala	kl 15:15-15:45
<b>14/11 torsdag</b>	Rim & ramsor för alla morgonpigga med barn från Tuvans förskola i Sjösala	kl 09:30--
<b>25/11 måndag</b>	Novemberpyssel i Sjösala	kl 15:00-15:45
<b>29/11 fredag</b>	Vi njuter av varm choklad & glögg vid växthuset utanför Sjösala	kl 15:00-15:45

## VECKOAKTIVITETER

<b>Måndag</b>	Sittgympa i A-husets stora matsal 90+ Gympa i gymmet Bollspel och kafé i Sjösala	kl 11:00-11:30 kl 14:00-14:45 kl 15:00-15:45
<b>Tisdag</b>	Qigong i A-husets stora matsal Tisdagsklubben i Sjösala	kl 11:00-11:30 kl 15:00-15:45
<b>Onsdag</b>	Sittgympa i A-husets stora matsal Höstkafé i Sjösala	kl 11:00-11:30 kl 15:00-15:45
<b>Torsdag</b>	Qigong i A-husets stora matsal Vi bakar på våningarna	kl 11:00-11:30 ca kl 14:30--
<b>Fredag</b>	Sittgympa i A-husets stora matsal Fredagsmusik med dans i Sjösala	kl 11:00-11:30 kl 15:00-15:45
<b>Lördag</b>	Höstkafé i Sjösala	ca kl 15:00--
<b>Söndag</b>	Höstkafé i Sjösala	ca kl 15:00--

Veckoaktiviteterna genomförs om inget annat arrangemang är planerat.

Med reservation för eventuella ändringar.

[www.nacka.se/seniorcenter-sjotappan](http://www.nacka.se/seniorcenter-sjotappan)

1(1)