

AKTIVITETSPLANERING

aktiviteter på Lulebos trygghetsboenden under vecka 35-40



Coronasäkrade sensommaraaktiviteter

Ännu finns det sommar kvar och möjlighet att vara aktiva utomhus tillsammans. Lulebos trivselvärdar drar nu igång med förberedelserna för höstens aktiviteter samtidigt som vi tar vara på det som ännu finns kvar av sommaren. I Råneå fortsätter förberedelserna för den officiella invigningen den 4 september. Utöver det bjuder trivselvärdarna på ett riktigt bra rörelseprogram med övningar som stärker balans, styrka och bålstabilitet – viktiga funktioner för ett mer aktivt och tryggt vardagsliv. Det blir trevligt också, med bra musik!

Aktiviteter märkta med en stjärna* har begränsat antal deltagare

Vi har fortsatt respekt för Corona-viruset och därför kommer aktiviteterna att genomföras med begränsat antal deltagare. På nästan alla trygghetsboenden genomför vi aktiviteten två gånger samma dag för att fler ska kunna vara med. På Bergnäset och Mjölkkudden sätter vi upp anmälningslistor där ni kan skriva upp er om ni vill vara med! På övriga trygghetsboenden gäller först till kvarn och att de som inte kommer med vid första passet kan vara med vid det andra! Vid väldigt dåligt väder, t ex regn, ställs rörelseaktiviteterna in.

Mån 17/8	kl 12.30	Workshop – Smycka till fest	Råneälvens tb
Tis 18/8	kl 12.30	Workshop – Smycka till fest	Råneälvens tb
Ons 19/8	kl 12.30	Workshop – Smycka till fest	Råneälvens tb
Fre 21/8	Kl 10.30* Kl 13.30*	Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet	Bergnäsets tb Bergnäsets tb
Tis 25/8	Kl 10.30* Kl 13.30*	Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet	Mjölkkuddens tb Mjölkkuddens tb
Ons 26/8	Kl 10.30* Kl 13.30*	Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet	Rödkallens tb Rödkallens tb
Tor 27/8	Kl 10.30* Kl 13.30*	Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet	Punktvägens tb Punktvägens tb
Fre 28/8	Kl 10.30*	Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet	Råneälvens tb

AKTIVITETSPLANERING

aktiviteter på Lulebos trygghetsboenden under vecka 35-40



Coronasäkrade sensommaraktiviteter, sid 2 av 4

Tis 1/9	Kl 10.30* Kl 13.30*	Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet	Bergnäsets tb Bergnäsets tb
Tis 1/9	Kl 10.30* Kl 13.30*	Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet	Mjölkkuddens tb Mjölkkuddens tb
Ons 2/9	Kl 10.30* Kl 13.30*	Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet	Röd kallens tb Röd kallens tb
Ons 2/9	Kl 10.30* Kl 13.30*	Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet	Punktvägens tb Punktvägens tb
Fre 4/9	Kl 10.00	Invigning av trygghetsboendet, för hyresgäster och speciellt inbjudna	Råneälvens tb
Tis 8/9	Kl 10.30* Kl 13.30*	Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet	Bergnäsets tb Bergnäsets tb
Tis 8/9	Kl 10.30* Kl 13.30*	Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet	Mjölkkuddens tb Mjölkkuddens tb
Ons 9/9	Kl 10.30* Kl 13.30*	Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet	Röd kallens tb Röd kallens tb
Ons 9/9	Kl 10.30* Kl 13.30*	Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet	Punktvägens tb Punktvägens tb
Tor 10/9	Kl 10.30*	Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet	Råneälvens tb

Aktiviteter märkta med en stjärna har begränsat antal deltagare*

Vid väldigt dåligt väder, t ex regn, ställs rörelseaktiviteterna in.

Pop-up aktiviteter och underhållning

Vi planerar också för fler aktiviteter och underhållning på olika platser och på tider som ännu inte är bestämda. Håll utkik efter information!

AKTIVITETSPLANERING

aktiviteter på Lulebos trygghetsboenden under vecka 35-40



Coronasäkrade sensommaraktiviteter, sid 3 av 4

Tis 15/9	Kl 10.30* Kl 13.30*	Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet	Bergnäsets tb Bergnäsets tb
Tis 15/9	Kl 10.30* Kl 13.30*	Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet	Mjölkkuddens tb Mjölkkuddens tb
Ons 16/9	Kl 10.30* Kl 13.30*	Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet	Rödkallens tb Rödkallens tb
Ons 16/9	Kl 10.30* Kl 13.30*	Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet	Punktvägens tb Punktvägens tb
Tor 17/9	Kl 10.30*	Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet	Råneälvens tb
Tis 22/9	Kl 10.30* Kl 13.30*	Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet	Bergnäsets tb Bergnäsets tb
Tis 22/9	Kl 10.30* Kl 13.30*	Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet	Mjölkkuddens tb Mjölkkuddens tb
Ons 23/9	Kl 10.30* Kl 13.30*	Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet	Rödkallens tb Rödkallens tb
Ons 23/9	Kl 10.30* Kl 13.30*	Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet	Punktvägens tb Punktvägens tb
Tor 24/9	Kl 10.30*	Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet	Råneälvens tb

Aktiviteter märkta med en stjärna har begränsat antal deltagare*

Vid väldigt dåligt väder, t ex regn, ställs rörelseaktiviteterna in.

Pop-up aktiviteter och underhållning

Vi planerar också för fler aktiviteter och underhållning på olika platser och på tider som ännu inte är bestämda. Håll utkik efter information!

AKTIVITETSPLANERING

aktiviteter på Lulebos trygghetsboenden under vecka 35-40



Coronasäkrade sensommaraktiviteter, sid 4 av 4

Tis 29/9	Kl 10.30* Kl 13.30*	Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet	Bergnäsets tb Bergnäsets tb
Tis 29/9	Kl 10.30* Kl 13.30*	Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet	Mjölkkuddens tb Mjölkkuddens tb
Ons 30/9	Kl 10.30* Kl 13.30*	Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet	Röd kallens tb Röd kallens tb
Ons 30/9	Kl 10.30* Kl 13.30*	Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet	Punktvägens tb Punktvägens tb
Tor 1/10	Kl 10.30*	Rörelse - balans, styrka, bålstabilitet	Råneälvens tb

Aktiviteter märkta med en stjärna har begränsat antal deltagare*

Vid väldigt dåligt väder, t ex regn, ställs rörelseaktiviteterna in.

Pop-up aktiviteter och underhållning

Vi planerar också för fler aktiviteter och underhållning på olika platser och på tider som ännu inte är bestämda. Håll utkik efter information!

AKTIVITETSPLANERING

aktiviteter på Lulebos trygghetsboenden under vecka 35-40



Under vecka 14 får vi besök både från **Norrbotensteatern** och från **Räddningstjänsten**. På fredag får vi också sjunga och dansa och släppa loss tillsammans med **Gladaste Bandet**. Missa inte dessa glädjefyllda aktiviteter! Ingen anmälan krävs, ta med din granne och kom!

Höstens program på Norrbotensteatern

En sida med lite mer detaljer om vissa av aktiviteterna. Om trygghetsboenden 1 ett vanligt hyreshus, med vanliga lägenheter, som alla som har fyllt 65 år kan bo i så länge de själva vill och kan.

Måndag den 30 mars kl 10.30 i samvarolokalen

Aktiviteterna genomförs i samarbete med: *Logga*

Räddningstjänsten finns till för dig

En sida med lite mer detaljer om vissa av aktiviteterna. Om trygghetsboenden 1 ett vanligt hyreshus, med vanliga lägenheter, som alla som har fyllt 65 år kan bo i så länge de själva vill och kan.

Måndag den 30 mars kl 10.30 i samvarolokalen

Aktiviteterna genomförs i samarbete med: *Logga*

Sjung och dansa med Gladaste Bandet!

En sida med lite mer detaljer om vissa av aktiviteterna. Om trygghetsboenden 1 ett vanligt hyreshus, med vanliga lägenheter, som alla som har fyllt 65 år kan bo i så länge de själva vill och kan.

Måndag den 30 mars kl 10.30 i samvarolokalen

AKTIVITETSPLANERING

aktiviteter på Lulebos trygghetsboenden under vecka 35-40



Aktiviteterna genomförs i samarbete med: *Logga*

Sjung och dansa med Gladaste Bandet!



En sida med lite mer detaljer om vissa av aktiviteterna. Om trygghetsboenden 1 ett vanligt hyreshus, med vanliga lägenheter, som alla som har fyllt 65 år kan bo i så länge de själva vill och kan.

En sida med lite mer detaljer om vissa av aktiviteterna. Om trygghetsboenden 1 ett vanligt hyreshus, med vanliga lägenheter, som alla som har fyllt 65 år kan bo i så länge de själva vill och kan.

Måndag den 30 mars kl 10.30 i samvarolokalen

AKTIVITETSPLANERING

aktiviteter på Lulebos trygghetsboenden under vecka 35-40



Missa inte denna glädjefyllda aktivitet!

Ingen anmälan krävs, ta med din granne och kom!

Sjung och dansa med Gladaste Bandet!