

# ANMÄLNINGSLISTA

aktiviteter på

Bergnäsets trygghetsboende



## TaiChi med Tira – torsdag 10/9 kl 10.30

Jag har satt ihop ett lugnt och mjukt pass med rörelser inspirerade av TaiChi. Ett pass där vi står upp och gör övningar, vid en stol och till lugn musik. Rörelserna synkar vi med andetaget. Ett pass för rörlighet, andning, lugn och ro. Vi ses på Bergnäsets trygghetsboende, utomhus på innergården mot berget.

### Begränsat antal deltagare

Vi har fortsatt respekt för Corona-viruset och därför genomförs aktiviteten med begränsat antal deltagare. Vid väldigt dåligt väder, t ex regn, ställs aktiviteten in.

**Skriv upp dig på anmälningslistan om du vill vara med!**

Deltagare	Namn	Telefonnummer
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

*Varmt välkomna hälsar Tira!*

# ANMÄLNINGSLISTA

aktiviteter på

Bergnäsets trygghetsboende



## MusikQuiz med Mattias – torsdag 24/9 kl 13.30

Jag har satt ihop en frågesport där utmaningen för deltagarna blir att känna igen musik från 50-, 60- och 70-talet. Rätt låt och rätt artist ger många fina poäng i tävlingen. 1an, 2an och 3an får pris men alla deltagare får en trevlig stund tillsammans i samvarolokalen på Bergnäsets trygghetsboende

### Begränsat antal deltagare

Vi har fortsatt respekt för Corona-viruset och därför genomförs aktiviteten med begränsat antal deltagare.

Skriv upp dig på anmälningslistan om du vill vara med!

Deltagare	Namn	Telefonnummer
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

Varmt välkomna hälsar Mattias!

# ANMÄLNINGSLISTA

aktiviteter på

Bergnäsets trygghetsboende



## Fika med Katarina – torsdag 1/10 kl 13.30

Det är länge sedan vi kunde sitta och fika och samtala tillsammans och jag vet att det är fler än jag som saknar det! Nu ordnar vi ett tillfälle för goda grannar att träffas och umgås utomhus innan hösten blir för kall. Vi ses på Bergnäsets trygghetsboende, utomhus på innergården mot berget.

### Begränsat antal deltagare

Vi har fortsatt respekt för Corona-viruset och därför genomförs aktiviteten med begränsat antal deltagare. Vid väldigt dåligt väder, t ex regn, ställs aktiviteten in.

**Skriv upp dig på anmälningslistan om du vill vara med!**

Deltagare	Namn	Telefonnummer
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		

Varmt välkomna hälsar Katarina!