

MÖTESPLATS LJUNGEN

Program April 2025

Öppettider: Måndag—fredag 08.30-15.30

Mötesplatsledare finns på plats tisdagar och torsdagar

(Med reservation för ändringar)



Tisdag 1/4: Kl. 10.00 Promenad.

Torsdag 3/4: Kl. 09.30 Sittgymnastik, efter egen förmåga.

Tisdag 8/4: Kl. 10.00 Stående gymnastik, efter egen förmåga.

Torsdag 10/4: Kl. 09.30 Sittgymnastik, efter egen förmåga.
Kl. 13.00 Digital föreläsning från Jamtli
- Klimat, väder & spannmålsodling i Jämtland.

Tisdag 15/4: **Kl. 12.00 Påsktallrik, föranmälan, 70 kr.**

Torsdag 17/4: Kl. 09.30 Sittgymnastik, efter egen förmåga.

Tisdag 22/4: Kl. 10.00 Stående gymnastik, efter egen förmåga.

Kl. 13.00 Föreläsning FINGER-modellen.

- Om hur du som senior kan påverka din hälsa med hjälp av dina fem fingrar.

Torsdag 24/4: Kl. 09.30 Sittgymnastik, efter egen förmåga.

Tisdag 29/4: **Kl. 13.00 Musikunderhållning, Föranmälan, entré 50 kr.**

- Bottleneck John underhåller oss med härlig musik.



Mötesplats Ljungen

Telefon: 072-235 56 82 | Adress: Tegelbruksvägen 11
www.ostersund.se/motesplatser

Välkommen!

