



NACKA SENIORCENTER

SJÖTÄPPAN

APRIL 2026

2/4 torsdag	Påsk Pyssel i A-Husets Matsal	14:30-15:30
4/4 lördag	PÅSK lunch serveras på avdelningarna	12:30-13:15
7/4 tisdag	5-KAMP i Hälsa på Världshälsodagen	15:00-16:00
8/4 onsdag	Musik & Andakt i Sjösala	15:00-15:30
9/4 torsdag	Boule (om vädret tillåter) vid A-husets entré	15:00-16:00
14/4 tisdag	BIO i Sjösala "Drömkåken" (del 1 av 2)	15:30-16:30
16/4 torsdag	BIO i Sjösala "Drömkåken" (del 2 av 2)	15:30-16:30
21/4 tisdag	Vi Pysslar & firar vår kreativitet!	15:00-16:00
22/4 onsdag	Mat & Kundråd i A-Husets Matsal Jordens DAG & vi planterar! i Sjösala	13:00-13:30 15:00-15:30
29/4 onsdag	Dans & Musik i Sjösala	15:00-15:30
30/4 torsdag	Vi firar Valborg med korvgrillning i Sjösala	14:45-15:30
TIPS!	Den stora Älgvandringen visas på SVT Play (preliminär start den 22/4-forts dagligen)	

VECKOAKTIVITETER

Måndag	Sitt-Dans i Gymmet	11:00-11:30
	90+ Gympa i Gymmet	13:45-14:30
	Bokcirkel i B-Huset (ej 6/4)	13:45-14:30
	Bokcirkel i A-Huset (ej 6/4)	14:45-15:30
Tisdag	Qigong i Gymmet	11:00-11:30
	Gemensam aktivitet i Sjösala	15:00-15:30
Onsdag	Sitt-Gymnastik i Gymmet	11:00-11:30
	Sport & Spel i A-Husets Matsal	15:00-15:30
Torsdag	Qigong i Gymmet	11:00-11:30
	Hjärngympa i Sjösala (ej 23/4)	15:00-15:30
Fredag	Sitt-Dans i Gymmet	11:00-11:30
	Dans & Musik med mellanmål i Sjösala	15:00-15:30
Lördag	Kafé i Sjösala	Ca 15:00
Söndag	Kafé i Sjösala	Ca 15:00