



NACKA SENIORCENTER

SJÖTÄPPAN

AUGUSTI 2026

Måndag 3/8+10/8	Musik & Kafé i Hälsoträdgården*	14:00-15:00
Tisdag 4/8+11/8	Trädgårdskafé i Hälsoträdgården*	14:30-15:30
Onsdag 5/8+12/8	Musik & Kafé i Hälsoträdgården*	14:00-15:00
Torsdag 6/8+13/8	Trädgårdskafé i Hälsoträdgården*	14:00-15:00
Fredag 7/8+14/8	Boule & kafé vid boulebanan utanför A-husets entré*	14:00-15:00

*Vid dåligt väder är vi inomhus i A-husets stora matsal

VECKOAKTIVITETER

Måndag	Sitt-dans i gymmet/Promenad från B-huvudentré Högläsning & kafé i Hälsoträdgården* (från 17/8)	11:00-11:45 14:30-15:30
Tisdag	Qigong i gymmet/Promenad från B-huvudentré Trädgårdskafé i Hälsoträdgården* (från 18/8)	11:00-11:45 14:30-15:30
Onsdag	Sitt-gympa i gymmet/Promenad från B-huvudentré Musik & dans med kafé i Hälsoträdgården* (från 19/8)	11:00-11:45 14:30-15:30
Torsdag	Qigong i gymmet/Promenad från B-huvudentré Samtalsgrupp & kafé i Hälsoträdgården* (från 20/8)	11:00-11:45 14:30-15:30
Fredag	Sitt-dans i gymmet/Promenad från B-huvudentré Boule & kafé vid boulebanan utanför A-husets entré* (från 21/8)	11:00-11:45 14:30-15:30
Lördag	Kafé i Sjösala eller på våning	ca kl 15:00-
Söndag	Kafé i Sjösala eller på våning	ca kl 15:00-

*Vid dåligt väder är vi i Sjösala