



NACKA SENIORCENTER

SJÖTÄPPAN



OKTOBER 2026

7/10 onsdag	Musik & Andakt i Sjösala	15:00-15:30
15/10 torsdag	BIO i Sjösala	15:30-16:30
20/10 tisdag	Mat & Kundråd i A-Husets Matsal	13:00-13:30
22/10 torsdag	Vi målar ljuslyktor till Allahelgona i Sjösala	15:30-16:30
26/10 måndag	Vi planterar Höstblommor i B-Husets Entré	14:45-15:15
30/10 fredag	Allahelgona Ljusceremoni i Sjösala	15:00-15:30

VECKOAKTIVITETER

Måndag	Sittdans i Gymmet	11:00-11:30
	90+ Gymnastik i Gymmet	13:45-14:39
	Vi Målar hos B3 (ej 26/10)	13:45-14:30
	Vi Målar i A-Husets Matsal (ej 26/10)	14:45-15:30
Tisdag	Qigong i Gymmet	11:00-11:30
	Högläsning på B2	14:30-15:00
	Bingo i Sjösala	15:30-16:30
Onsdag	Sittgymnastik i Gymmet	11:00-11:30
	Spel Kafé i A-Husets Matsal (ej 7/10)	14:30-15:15
Torsdag	Qigong i Gymmet	11:00-11:30
	Musik & Kafé i Sjösala (ej 15/10 & 22/10)	15:30-16:30
Fredag	Sittdans i Gymmet	11:00-11:30
	Biljard i A-Husets Entré eller Boule om vädret tillåter! (ej 30/10)	14:30-15:15
Lördag	Kafé i Sjösala eller på Våning	Ca 15:00
Söndag	Kafé i Sjösala eller på Våning	Ca 15:00