NACKA SENIORCENTER

SJÖTÄPPAN

NACKA KOMMUN

NOVEMBER 2026

4/11 onsdag	Musik & Andakt i Sjösala	15:00-15:30
5/11 torsdag	Tuvas Förskola sjunger för oss i Sjösala	11:00-11:30
6/11 fredag	Gustav Adolfs Dag, fika på våningarna.	15:00-15:30
8/11 söndag	Fars Dag fika på Våningarna!	15:00-15:30
17/11 tisdag	Mat & Kundråd i A-Husets Matsal	13:00-13:30
19/11 torsdag	Internationella Mansdagen	
23/11 måndag	Vi Målar & Skriver Julkort i A-Husets Matsal	14:30-15:30
29/11 söndag	1:a Advents fika på Våningarna!	15:00-15:30
30/11 måndag	Vi bygger Peppakakshus i A-Husets Matsal	

VECKOAKTIVITETER

Måndag	Sittdans i Gymmet	11:00-11:30
	90+ Gymnastik i Gymmet	13:45-14:39
	Vi Målar på B3 (ej 23/11, 30/11)	13:45-14:30
	Vi målar i A-Husets Matsal (ej 23/11, 30/11)	14:45-15:30
Tisdag	Qigong i Gymmet	11:00-11:30
	Högläsning på B2	14:00-14:30
	Bingo i Sjösala	15:00-16:00
Onsdag	Sittgymnastik i Gymmet	11:00-11:30
	Spel Kafé i A-Husets Matsal (ej 4/11)	14:30-15:15
Torsdag	Qigong i Gymmet	11:00-11:30
	Musik-Café i Sjösala (ej 5/11, 26/11)	15:00-16:00
Fredag	Sittdans i Gymmet	11:00-11:30
	Biljard i A-Husets Entré!	14:30-15:00
Lördag	Helg Café i Sjösala eller på Våning	*15:00-*
Söndag	Helg Café i Sjösala eller på Våning	*15:00-*