

Träffpunktens aktiviteter

Hjärngympa

En lättsam stund med lite kreativitet för knoppen, lös klurigheterna själv eller tillsammans med vän eller andra besökare. Allt ifrån gåtor, gissa personen till nutids- och dåtidsorientering och kanske ett lättare korsord eller sudoku. En trevlig form av frågesport och problemlösningar.

Skivor till kaffet

Kommer du ihåg det gamla radioprogrammet ”Skivor till kaffet” med Bertil Perrolf som sändes mellan 1957 till 1993? Det här är någonting liknande. Du kommer till Pomonas restaurang, slår dig ner vid ett bord köper en kopp kaffe med hembakat kaffebröd till självkostnadspris, och blir serverad din egen önskemusik, du kan (nästan) önska precis vilken musik du vill. Varmt välkommen!

Sällskapsspel

Välkommen in för att spela sällskapsspel som kortspel, Yatzy, Fiaspel, Skippo eller det enkla men kluriga Åsnespelet som är fantastiskt bra för minnet. Kom gärna med förslag på sällskapsspel som du vill spela.

Mindfulness (kontrollerad avslappning)

Mindfulness är en meditationsteknik som bygger på att vara uppmärksam på det som händer just nu, i stunden. En del upplever att Mindfulness minskar stress och nedstämdhet, samt kan vara en hjälp till att hantera smärta och sömnproblem.

Anmäl ditt intresse till Träffpunkten. Tfn: 538 84

Tipspromenad

Som det låter, vi går en tipspromenad (vår/sommar/höst) efteråt samlas vi för att dricka kaffe och gå igenom de rätta svaren. Bra gymnastik för huvud och kropp.

Inomhusboule/boule

Är ett boulespel som du spelar inomhus i lag. Det kan delta 12 spelare, 6 spelare i varje lag. Kloten är specialsydda läderklot som inte är för hårda eller rullar så lätt. I övrigt gäller samma regler som i vanlig boule. Första laget upp till 13 poäng vinner och det laget som ligger längst ifrån "lillen" är det laget som kastar tills ni ligger närmast. Runt om i Sverige pågår det lokala turneringar i inomhusboule och det finns särskilda tävlingsklot. Om du inte vill spela så kom gärna och heja/titta på. På sommaren spelar vi utomhus med vanliga bouleklot.

Mölkky

Mölkky är ett finskt kastspel som liknar kastspelet Kubb. Det går ut på att du ska kasta ner pinnar med siffror på och samla poäng, Först till 50 poäng vinner, men akta dig så att du inte kastar dig "tjock" (över 50 poäng) för då åker du ner till 25 poäng. Individuell tävlan. Kan spelas inomhus eller ute på sommaren. Om du inte vill spela så kom gärna och heja/titta på.

Mysfredá

En skön avslutning på veckan, välkommen ner till restaurangen och köp en kopp kaffe med nybakad kaka, ett glas vin om du vill och prova lyckan i vårt lilla lotteri. Allt till självkostnadspris.

Benstyrka och balansträning till musik

Här tränar vi balansen och de stora muskelgrupperna ben, rumpa, mage och vrister. Passet håller på ca 45 minuter och vi står nästan hela passet. Vi har en stol som lättare stöd och gör några övningar med hjälp av den. Ta med dig en flaska med vatten och ha mjuka kläder på dig. Varmt välkommen att träna upp din balans.

Styrketräning med gummiband

På det här passet tränar vi hela kroppen med hjälp av gummiband med olika motstånd. Det är ett pass som kan vara riktigt jobbigt om du vill, men alla tränar efter sina förutsättningar. Vi går igenom hela kroppen och avslutar med några balansövningar. Ta med dig en flaska med vatten och ha mjuka kläder på dig. Varmt välkommen att träna upp din styrka.

Allroundgymna med balansövningar

Ett stärkande gymnastikpass där vi mestadels sitter ner. Vi jobbar mycket med rörlighet i axlar, armar och lite händer men även mage, ben och balans. Ett gympass för alla och du bestämmer hur mycket du orkar/vill ta i. Om du vill så lovar jag att du kommer att bli både svettig och få träningsvärk men som sagt du bestämmer själv intensiteten.

Musikcafé

... musikfrågesport eller vad som helst som har med musik att göra kan dyka upp. Vi lyssnar på musik och svarar på frågor kring musiken. Du behöver inte delta aktivt, det går lika bra att bara komma in och träffa människor och lyssna på musiken som spelas för dagen och ta en kopp kaffe till självkostnadspris. Det är en trevlig sammankomst där det gemensamma ämnet är musik.

Kom gärna med egna idéer och förslag, välkommen!

Andra aktiviteter som erbjuds är:

- Bingo med Pomonas intresseförening på måndagar.
- Bingo med Club Myran på onsdagskvällar.
- Promenader för dig som sitter i rullstol med PRO och SPF på onsdagar.
- Gudstjänst med svenska kyrkan torsdagar jämna veckor.
- Underhållning med varierande artister och musikgrupper under NBV i samarbete med Pomonas intresseförening. Torsdagar ojämna veckor.

Varmt välkomna till Pomona!