

Lokal: Tumba Tennis & Padel Bryggarvägen 9 14730 Tumba

På plan 1 Aktivitetsrummet kl. 14:00 -16.00, om inget annat anges.

Ingång plan 2. Ingen kod. Inneskor.

2026 Datum	ÄMNE FÖRELÄSARE / AKTIVITET	Anmälan ev. pris	Ansvarig
Februari 12	Vad betyder tandhälsan för allmänhälsan Information om den Nya Tiotandvårds regeln, som gäller från januari 2026. Tandhälsa och kopplingen till hjärtsjukdom Muntorrhet, tandlossning, munsköljmedel, tandborste el eller manuell mm Annette Nordström tandhygienist/äldre strateg, Folktandvården	Nej	Britt
14 Tumba Centrum	♥ ALLA HJÄRTANS DAG ♥ Vi visar HLR och delar ut en ros i Tumba C Kom och prova på du också!	Nej	HLR- teamet
19	Välkommen till Sittgympa och /eller StolYoga! Välj två pass eller ett. 1/8 Sittgympa innebär sittande rörelser för hela kroppen i takt till svängig musik, med träning av såväl styrka och rörlighet som koordination och kondition. StolYoga är ett lugnare pass, med stretch, avspänning och andning, som passar för alla som vill öka sin rörlighet, fördjupa sin andning och få redskap för bättre hållning Eva Bellander, leg fysioterapeut, grupptränings- och HLR instruktör	Ja /mail 300 kr/ för 8 ggr	Britt
26	Sittgympa och /eller StolYoga! 2/8		
Mars 5	Aliso ny vårdcentral som öppnade den 13 oktober 2025 och drivs på uppdrag av Region Stockholm. Vårdteamet kommer till oss och informerar om sin verksamhet.	Nej	Yvonne Britt
11 Onsdag	Välkommen till HLR-kurs kl. 18-20 Alla medlemmar erbjuds en gratis HLR-kurs per år. Ta chansen nu! Anmäl dig till Eva Lorenz. eva.lorenz39@gmail.com eller mobil 0707139881	Ja	HLR- teamet

12	Sittgympa och /eller StolYoga! 3/8		
19	Vad är livet UTAN LIVSKVALITET Föreläsning och samtal om -Hur kan jag leva ett liv med Livskvalitet? -Livsstilen hur påverkar den mig? -Egenvård vid hjärtsjukdom. -Hur kan jag utveckla livskvalitet? -Livskvalitet från olika perspektiv fysiskt/psykiskt/socialt och andligt. Eva Hägglund universitetssjuksköterska PhD, Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge	Nej	Britt
22 Söndag Annan lokal	Välkommen till årsmötet kl. 14-17 Plats: Café Garbo Utbildningsvägen 2 A, 147 40 Tumba.	Forms eller ring Kerstin A	Styrelsen
26	Kommunens krisberedskap Vi tänker ta upp. Kommunens kris- och /beredskapsplan övergripande, skyddsrum, vatten, grannsamverkan och att klara sig 7 dagar i kris Paola Vaerlien och Lena Tikkanen	Nej	Lena T Eva L
9 April	Sittgympa och /eller StolYoga! 4/8		
16	Sittgympa och /eller StolYoga! 5/8		
23	Sittgympa och /eller StolYoga! 6/8		
23 Annan lokal och tid	När KOL drabbar vardagen Therese Öfverholm, ST läkare, doktorand vid KI Öppen föreläsning kl. 18.00-20.00 Lokal: EQUMENIAKYRKAN TUMBA Gröndalsvägen 10 147 30 Tumba	Nej	Lung- gruppen
7 Maj	Sittgympa och /eller StolYoga! 7/8		
9 Annan lokal och tid	Vår förening fyller 50 år! Det firar vi på Hågelby Hus kl.16 Boka in datumet och mer information senare		
21	Sittgympa och /eller StolYoga! 8/8		