

<p>GOLVGYMNASTIK:</p> 	Tid och plats:	<p>Tisdagar kl. 18.00 – 19.00, Idrottshuset i Tumba,</p> <p>Ny ledare i år = Liselott Sjöstedt. Liselott har lång erfarenhet som gymnastik-ledare, både praktiskt och teoretiskt.</p>
	Beskrivning:	Hjärtanpassad motion
	Kontaktperson(er):	Yvonne Haglöf Tel. 0762959105
	Avgift:	JA

<p>VATTENGYMNASTIK:</p> 	Tid och plats:	<p>Föreningens Botkyrkabor erbjuder vattengymnastik på Tumba Sjukhus.</p> <p>Vardagar på dagtid med ledare i grupp med 10 deltagare.</p>
	Beskrivning:	Ca: 1 timme i varmt vatten. Begränsat antal medverkande
	Kontaktperson(er):	Botkyrka kommun, 53061000
	Avgift:	JA

<p>STAVGÅNG:</p> 	Tid och plats:	<p>Fredagar kl. 09.00 – 11.00, Samling vid: Lilltumbavägens grusparkering (= infart från Tumbavägen mot Tumba Bruksmuseum)</p> <p>Tryck HÄR för att se en film om stavgång!</p>
	Beskrivning:	Gång i kuperad skogsterräng nära Lilltumba. Ca:2 timmars promenad med paus, medtag egen matsäck/kaffe/macka. Ibland annan rutt.
	Kontaktperson(er):	Birger Höglund Tel. 08-53177943
	Avgift:	NEJ

HARMONILÄRA (Duttan): 	Tid och plats:	Måndagar kl. 11,00 , Orren, Gröndahlsvägen 12A, Tumba
	Beskrivning:	Hantverk såsom korgmålning, träslöjdsdekoration mm. Begränsat antal medverkande.
	Kontaktperson(er):	Siwi Andersson, Tel. 08-7771480 Laila Ahl, Tel. 0709728578
	Avgift:	NEJ

HJÄRT- LUNGRÄDDNING: 	Tid och plats:	Kursdagar (se Kurser), Storvreten 17-19
	Beskrivning:	Utbildning i hur du utför hjärt- lungräddning och larmar ambulans mm. I information om hur hantera en HjärtLung startare
	Kontaktperson(er):	Eva Lorenz, Tel. 08-53039881, Yvonne Haglöf, Tel. 0762959105, Bo-Jonny Stockhaus, Tel. 7785185
	Avgift:	JA

HÄLSANS STIG: 	Tid och plats:	Alla dagar, (Storvreten, Alby, Hallunda, Tullinge och Fittja)
	Beskrivning:	Du kan på egen hand eller tillsammans i grupp promenera på någon av de Hälsans stigar som finns i vår kommun.
	Kontaktperson(er):	Lars Johansson, Tel. 08-53036195
	Avgift:	NEJ

KAFE' (Lokal Storstreten): 	Tid och plats:	Torsdagar kl. 13.00-16.00 Föreningslokalen på Storstretsvägen 17-19 (ingång från gården).
	Beskrivning:	Samvaro och mötespunkt med möjlighet till diverse aktiviteter. T.ex. på torsdagar kl. 14,00 kortspel (PLUMP). Efterhand hoppas vi få igång flera aktiviteter men tyngdpunkten skall vara samvaro. Vi säljer kaffe och annat till självkostnadspriser.
	Kontaktperson(er):	Laila Ahl, Tel. 0709728578
	Avgift:	NEJ

STUDIECIRKLAR:

I en studiecirkel träffas man regelbundet för att studera, diskutera eller öva sig på något tillsammans. Studiecirkeln kan handla om nästan vad som helst. Man kan till exempel studera engelska, diskutera miljöfrågor, lära sig spela gitarr eller göra film. Studiecirkeln består i normalfallet av 6 - 12 personer. Det är för att alla ska få komma till tals och hinna lära sig i sin egen takt och efter sina egna förutsättningar. Den som vill lära sig i snabb takt kan göra det i samma grupp som någon som vill gå lite lugnare fram.

Vanligt är att man träffas en gång i veckan under omkring tio veckor, men allra minst vid tre tillfällen

Tillsammans med ABF har vi följande cirklar igång eller under planering:

- **Bli vän med ditt hjärta**, Ledare: Laila Ahl, Tel. 0709728578
- **Medicinsk YOGA**, Ledare: Britt Bergh, Tel. 0707796633
- **Datakunskap**, Ledare; Birger Höglund, Tel. 0853177943,
(+ Sten Halvarsson Tel. 0853254264)

Vi startar nya cirklar och grupper om vi får tillräckligt många anmälningar. Om du har förslag och idéer kontakta vår studieorganisatör: Laila Ahl, Tel. 0709728578.

Det anordnas också diverse aktiviteter av **LÄNSFÖRENINGEN** och av **RIKSFÖRBUNDET**.

Via dessa länkar kan du läsa deras hemsidor.