


<p><b>GOLVGYMNASTIK:</b></p> 	Tid och plats:	<p><b>Tisdagar kl. 18.00 – 19.00,</b>  <b>Idrotts huset i Tumba,</b></p> <p>Ledare är Lisel Humla. Lisel har lång erfarenhet som gymnastik-ledare, både praktiskt och teoretiskt.</p>
	Beskrivning:	Hjärtanpassad motion i din egen takt
	Kontaktperson(er):	Yvonne Haglöf Tel. 076 29 59 105
	Avgift:	JA, 100:-/ per säsong

<p><b>VATTENGYMNASTIK SÖDERTÄLJE:</b></p> 	Tid och plats:	<p><b>VAR = Södertälje Sjukhus, varm bassäng</b>  <b>NÄR? Torsdagar kl. 17.00. Maila eller ring mig yvonnehaglof48@gmail.com , tfn 076 29 59 105 När jag får klartecken återkommer jag till er som anmält sig.</b></p>
	Beskrivning:	Ca: 1 timme i varmt vatten. Begränsat antal medverkande
	Kontaktperson(er):	Yvonne Haglöf: 076 29 59 105
	Avgift:	JA Ca 700: -/person för 11 gånger

<p><b>MOTION, PADDEL, STYRKETRÄNING MM</b></p> 	Tid och plats:	<p><b>Måndagar kl. 09 - 12,00,</b>  <b>Tumba Tennis&amp;Padel Bryggarvägen 9, Tumba</b></p>
	Beskrivning:	<p>Vill du fortsätta med någon aktivitet under hösten anmäler dig och får ett gymkort 1 juli -31 dec 2021. Samma generösa öppettider.                      Omklädningsrum och bastu är öppet.</p>
	Kontaktperson(er):	Yvonne Haglöf: 076 29 59 105
	Avgift:	JA Ca 600: -/person

<p><b>STAVGÅNG:</b></p> 	Tid och plats:	<p><b>Fredagar kl. 09.00 – 11.30, Samling vid:</b> Tumba Bruksmuseums grusparkering, infart från Tumbavägen mot Tumba Bruksmuseum.</p> <p>Tryck på länken nedan för att se en film om stavgång!</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=-66gu3cmL5c">https://www.youtube.com/watch?v=-66gu3cmL5c</a></p>
	Beskrivning:	Gång i kuperad skogsterräng nära Lilltumba. Ca:2 timmars promenad med paus, ta med din egen matsäck/kaffe/macka. Ibland tar vi en annan rutt.
	Kontaktperson(er):	Birger Höglund Tel. 08-53177943
	Avgift:	NEJ

<p><b>PYSSELTRÄFF</b></p> 	Tid och plats:	<p><b>Måndagar kl. 11,00,</b></p> <p><b>Tumba Tennis&amp;Padel Bryggarvägen 9, Tumba</b></p>
	Beskrivning:	Hantverk såsom korgmålning, träslöjdsdekoration mm. Begränsat antal medverkande.
	Kontaktperson(er):	Siwi Andersson, Tfn 076 25 14 834 Laila Ahl, Tel. 070 97 28 578
	Avgift:	NEJ

<b>HJÄRT-LUNGRÄDDNING:</b> 	Tid och plats:	<b>Kursdagar, se under Kurser eller</b>  Kontakta Eva Lorenz
	Beskrivning:	Utbildning i hur du utför hjärt- lungräddning och larmar ambulans mm. I information om hur hantera en <b>HjärtLung startare</b>
	Kontaktperson(er):	Eva Lorenz, Tel. 070 71 39 881  Yvonne Haglöf, Tel. 0762959105,  Bo-Jonny Stockhaus, Tel. 7785185
	Avgift:	JA

<b>HÄLSANS STIG:</b> 	Tid och plats:	<b>Alla dagar, (Storvreten, Alby, Hallunda, Tullinge, Salem och Fittja)</b>
	Beskrivning:	Du kan på egen hand eller tillsammans i grupp promenera på någon av de Hälsans stigar som finns i vår kommun. Se även info i hemsidans kalender.
	Kontaktperson(er):	Yvonne Haglöf Tel. 076 29 59 105
	Avgift:	NEJ

<b>KAFE'</b> 	Tid och plats:	<b>Torsdagar kl. 13.00-16.00</b>  <b>Tumba Tennis&amp;Padel</b> <b>Bryggarvägen 9, Tumba</b>
	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. 070 97 28 578
	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
- **Qigong ,** Ledare Birgitta Broström, Tel. 070 232 53 89. D
- **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 länkar ovan kan du läsa deras hemsidor.