



<p>GOLVGYMNASTIK:</p> 	Tid och plats:	<p>Tisdagar kl. 18.00 – 19.00, Idrottshuset i Tumba,</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):	Kerstin Arvestad: Tel. 076 18 40 842
	Avgift:	JA, 100:-/ per säsong

<p>VATTENGYMNASTIK SÖDERTÄLJE:</p> 	Tid och plats:	<p>VAR = Södertälje Sjukhus, varm bassäng NÄR? Torsdagar kl. 17.00. Maila eller ring mig yvonnehaglof48@gmail.com , Tel.076 29 59 105</p>
	Beskrivning:	Ca: 1 timme i varmt vatten. Begränsat antal medverkande
	Kontaktperson(er):	Yvonne Haglöf: 076 29 59 105
	Avgift:	JA Ca 800: -/person för 12gångar

<p>MOTION, PADDEL, STYRKETRÄNING MM</p> 	Tid och plats:	<p>Måndagar kl. 09 - 12,00,</p> <p>Tumba Tennis&Padel Bryggarvägen 9, Tumba</p>
	Beskrivning:	Omklädningsrum och bastu är öppet.
	Kontaktperson(er):	Yvonne Haglöf: 076 29 59 105
	Avgift:	JA Ca 600: -/person

<p>STAVGÅNG:</p> 	Tid och plats:	<p>Fredagar kl. 09.00 – 11.30, Samling vid: Tumba Bruksmuseums grusparkering, infart från Tumbavägen mot Tumba Bruksmuseum.</p> <p>Tryck på länken nedan för att se en film om stavgång!</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=-66gu3cmL5c</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. 073 60 06 043
	Avgift:	NEJ

<p>TRÄFFPUNKTEN</p> 	Tid och plats:	<p>Måndagar kl. 11.00 – 13.00</p> <p>Tumba Tennis&Padel Bryggarvägen 9, Tumba</p>
	Beskrivning:	Föreningen bjuder på kaffe men ta med ditt bröd. Det är Drop in, och vi samtalar om allt som känns viktigt just då!
	Kontaktperson(er):	Laila Ahl, Tel. 070 97 28 578
	Avgift:	NEJ

HJÄRT-LUNGRÄDDNING: 	Tid och plats:	Kursdagar, se under Kurser eller Kontakta Eva Lorenz
	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. 070 71 39 881 Yvonne Haglöf, Tel. 0762959105,
	Avgift:	JA

HÄLSANS STIG: 	Tid och plats:	Alla dagar, (Storvreten, Alby, Hallunda, Tullinge, Salem och Fittja)
	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

KAFE' 	Tid och plats:	Torsdagar kl. 13.00-16.00 Tumba Tennis&Padel Bryggarvägen 9, Tumba
	Beskrivning:	Samvaro och mötespunkt med möjlighet till diverse aktiviteter. En gång i månaden kl. 14,00 föredrag eller annat ämne. Se mera om detta på hemsidan.
	Kontaktperson(er):	Yvonne Haglöf Tel. 076 29 59 105
	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:

- **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:

Björg Halvarsson, studieorganisatör Tel. 070 475 0171

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

Via länkar ovan kan du läsa deras hemsidor.