

Mötesplats Tunadal



**Månadsprogram
oktober 2025**



**KÖPINGS
KOMMUN**

Det händer i oktober på Tunadal

Torsdag 1 oktober

SENIORMÄSSA

09.00 Anna-Sara Pavasson

öppnar seniormässan

Rollator café

utställare hjälpmedel gym

balansbana mm

/ Se affisch

**Se anslagstavla mötesplatsen
för mer information**

Fredag 2 oktober

10.00 Finsk samvaro grupprum 1

Lördag 3 oktober

10.00 Vi löser melodikrysset

tillsammans grupprum 1

Måndag 5 oktober

10.00 Tabata samlingssalen

13.00 Bingo samlingssalen

13.00 Smått & Gott grupprum 1

Tisdag 6 oktober

10.00 Yoga/Avslappning

Grupprum 1

13.00 Bullbingo, grupprum 1-2

Onsdag 7 oktober

10.00 Tabata samlingssalen

10.00 Pyssel grupprum 2

13.00 Avslappning grupprum 3

14.00 Handarbete i restaurangen

Torsdag 8 oktober

10.00 Sittande gymnastik

samlingsalen

Fredag 9 oktober

10.00 Finsk samvaro grupprum 1

Lördag 10 oktober

10.00 Vi löser melodikrysset

tillsammans grupprum 1

Måndag 12 oktober

10.00 Tabata samlingssalen

13.00 Bingo samlingssalen

13.00 Smått & Gott grupprum 1

Tisdag 13 oktober

10.00 Yoga/Avslappning

Grupprum 1

13.00 Bullbingo, grupprum 1-2

13.30 Prova VR glasögon

bokning via Jenny

Onsdag 14 oktober

10.00 Tabata samlingssalen

10.00 Pyssel grupprum 2

13.00 Avslappning grupprum 3

14.00 Handarbete i restaurangen

Torsdag 15 Oktober

10.00 Sittande gymnastik

13.30 Musikfrågesport i

restaurangen

Det händer i oktober på Tunadal

Fredag 16 Oktober

10.00 Finsk samvaro
grupprum 1

Lördag 17 Oktober

10.00 Vi löser melodikrysset
tillsammans grupprum 1

Måndag 19 Oktober

10.00 Sittande Tabata
samlingssalen
13.00 Bingo i samlingssalen
13.00 Smått & Gott grupprum 1

Tisdag 20 oktober

10.00 Yoga/avslappning
grupprum 1
13.00 Bullbingo, grupprum 1-2

Onsdag 21 Oktober

10.00 Sittande Tabata
samlingssalen
13.00 Avslappning grupprum 3
14.00 Handarbete restaurangen

Torsdag 22 Oktober

10.00 Sittande gymnastik
samlingssalen

13.00 Underhållning

Dragspelsklubben restaurangen

Fredag 23 Oktober

10.00 Finsk samvaro grupprum 1

Lördag 24 oktober

10.00 Vi löser melodikrysset
tillsammans grupprum 1

Måndag 26 Oktober

10.00 Tabata samlingssalen
13.00 Bingo samlingssalen
13.00 Smått & Gott grupprum 1

Tisdag 27 Oktober

10.00 Yoga/Avslappning
Grupprum 1
13.00 Bullbingo, grupprum 1-2
14.00 Andakt svenskakyrkan

Onsdag 28 Oktober

10.00 Sittande Tabata
samlingssalen
13.00 Avslappning grupprum 3
14.00 Handarbete restaurangen

Torsdag 29 Oktober

10.00 Sittande gymnastik
samlingssalen

Fredag 30 Oktober

10.00 Finsk samvaro grupprum 1

Lördag 31 oktober

10.00 Vi löser melodikrysset
tillsammans grupprum 1

Plats för möte, samtal och aktivitet

- Bastu finns för tidsbokning
- Snickeri och keramik är öppet enligt schema
- Det finns möjlighet att spela biljard, samt en träningshörna
- Lokal finns för bokning
- Vägledningssamtal



För mer information

Jenny Vrbanc,
Föreståndare Tunadal
0221-253 77
jenny.vrbanc@koping.se

Öppettider

Mån-Fre	08.15-15.30
Lör-Sön	10.00-13.30

Restaurangen

Mån-Fre	08.15-15.30
Lör-Sön	10.00-13.30
Lunch	11.30-13.00

Telefon restaurangen
0221-253 11

Vi finns på Instagram: [@motesplatstunadal](https://www.instagram.com/motesplatstunadal)



**KÖPINGS
KOMMUN**

0221-250 00
www.koping.se