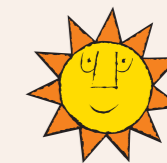


# Café Koppen

Sydvärnsgatan 6a



**KBAB**  
KARLSTADS BOSTADS AB



Nu kan du betala med Swish



## Café Koppen

Tisdagar kl. 13.30-15.00

Pris 10 kr

- 2 maj** Sofia från bistånd kommer och informerar och svarar på frågor.
- 9 maj** Simon trubadur kommer och underhåller.
- 16 maj** Uroterapeuten Therése Lundström kommer och pratar om inkontinens och vilken hjälp man kan få.
- 23 maj** Café
- 30 maj** Seniorshop - Anna-Lena kommer och visar reaktkläder.

## Gympa

Måndagar  
kl. 10.00-10.30

Vi följer ett enklare program med rörelseövningar med syfte att mjuka upp kroppen och även stärka muskulaturen. Var och en gör efter sin förmåga och du behöver inte ha några speciella träningskläder.

Vid frågor och anmälan, ring: Lycka 054-540 57 59 och Therése 054-540 75 64.

## Boule

Måndagar kl. 10.45-11.45



Prova på att spela boule, nybörjare eller proffs. Inga förkunskaper krävs och vi kör med enkla regler där alla kan vara med. Vi träffas på gården vid Petersbergsgatan 30. Är det dåligt väder är vi inomhus. Vi fikar också! Välkommen!

## Grillning

11 maj kl. 16.00-17.00

Välkommen på grillning utanför café koppen, vi bjuder på korv med bröd och festis. Vi hoppas på bra väder!

## Promenadgrupp

Torsdagar kl. 11.00



Vi samlas utanför café koppen för en gemensam promenad.

## Friskvårdsdag

23 maj kl. 10.00-15.00

Mer info kommer, se separat affisch i ditt trapphus.



## Bussresa till Åstorps handelsträdgård

Onsdag 17 maj.

Avgång kl. 09.50 vid Nordvärnsgatan 1A  
Pris 100 kr inkl. Kaffe & smörgås

Samling Nordvärnsgatan 1A kl 9.50, vidare upphämtning för Viken och Hagaborg. Efter det åker vi till Åstorps handelsträdgård där man har möjlighet att handla blommor.

Anmälan dig till Therése eller Lycka senast 10 maj

## Öppet hus

Fredagar kl. 10.00-12.00

Vi bjuder på kaffe!

På fredagar har vi öppet hus på Café Koppen. Då står lokalen öppen för att umgås, låna böcker eller fika.



Karlstads bostad AB [kbab.se](http://kbab.se)

Trygghetsboendet är ett samarbete mellan KBAB och vård- och omsorgsförvaltningen.



KARLSTADS KOMMUN