



## Café Koppen

Tisdagar kl. 13.30-15.00  
Pris 10 kr

7 november - Kladdkakans dag

14 november - Ostkakans dag

21 november - Köttbullemacka. Pris 20kr  
anmäl dig senast 20 november

28 november - Våfflor

## 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 är inomhus på Café Koppen. Välkommen!



## Grabbkväll

Onsdag 15 november kl. 17.00

Pris: 70 kr

Den här grabbkvällen serverar vi hamburgertallrik och dryck, kaffe och kaka. Välkommen!

Anmäl dig senast 14 nov till trygghetsvärdarna

## Promenadgrupp

Torsdagar kl. 13.30



Vi samlas utanför café koppen för en gemensam promenad. Vi avslutar med en fika.

## 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.



## Lunch på Café Koppen

Onsdag 8 november kl. 12.00

Pris: 50 kr

Vi tar en gemensam lunch tillsammans. Vi serverar falukorv och stuvade makaroner, kaffe och kaka

Anmälan senast 7 nov till trygghetsvärdarna