

INOMHUSGYMPA

Måndagar kl. 10.00—10.30

Datum: 6, 13, 20 och 27 maj (avslutning)

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



INOMHUSBOULE

Måndagar kl. 10.30—11.30

Datum: 6, 13, 20 och 27 maj (avslutning)

Prova på att spela boule inomhus med mjuka klot. Inga förkunskaper krävs och vi kör med enkla regler där alla kan vara med! Välkommen!



ÖPPET HUS

Fredagar kl. 10.00—12.00

Datum: 3, 10, 17, 24 och 31 maj

Pris: 5 kr

På fredagar har vi öppet hus på Café Koppen. Då står lokalen öppen och du har möjlighet att låna böcker, läsa tidningar, spela spel och ta en kopp kaffe med dina grannar.



CAFÉ KOPPEN

Tisdagar kl. 13.30—15.00

Fika: 10 kr

7 maj: Fotcafé—vi visar hur man får på sig en stödstrumpa på enklaste sätt.

14 maj: Glasscafé

21 maj: Våfflor

28 maj: Försommarkalas kl. 14.00—16.00

Vi håller till vid uteplatsen vid cafélokalen och bjuder på kaffe, glass och grillad korv. Se mer info på anslagstavlan i trapphuset.



MUSIKKRYSS!

HJÄRNGYMPA FÖR ALLA MED WERMLAND OPERAS ORKESTER

Fredag 10 maj kl. 14.00

Plats: Wermland Operas Stora scen

Pris: 50 kr inkl. kaffe och kaka som debiteras på hyran. Caféet öppnar kl. 13.00)

Kom på Musikkryss med levande musik!

Wermland Operas orkester (35 musiker) under ledning av dirigenten Johan Siberg.

Begränsat antal platser.

Anmälan till maria.rydberg@karlstad.se eller 054-540 76 17 senast 8 maj



GRABBKVÄLL

Onsdag 15 maj kl. 17.00—19.00

Pris: 50 kr

Kom och umgås en kväll för bara er grabbar! Nu är det grabbarnas tur igen att få en egen afton med god mat och trevligt sällskap! Det serveras varma mackor och något gott till kaffet

Anmälan till Doris eller Therése senast 13 maj



FIKA PÅ RÅTORPS CAFÉ

Onsdag 22 maj kl. 13.17

Pris: 50 kr

Vi gör en gemensam resa till Råtorps Café. Vi möts utanför bovärdskontoret kl. 13.00 och går gemensamt till bussen som går kl. 13.17 från Våxnäs bytespunkt. Vi gör ett byta på torget för vidare färd mot Råtorp. Tid för hemresa är valfri. Tänk på att ta med eget busskort. Anmälan senast 20 maj.



PROVA PÅ YOGA

Onsdag 29 maj kl. 13.30

GRATIS!

Maria Wernerheim leder ett yogapass anpassat för seniorer. Ta gärna mjuka och sköna kläder på.

Efteråt serverar vi något läskande.

Anmälan till Doris eller Therése senast 27 maj

