

Inomhusgympa

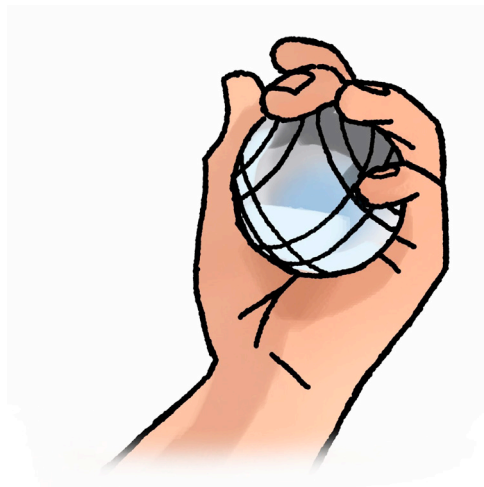
Måndagar 2, 9, 16, 23 och 30 mars
Kl. 10.00-10.30

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

Inomhusboule

Måndagar: 2, 9, 16, 23 och 30 mars
Kl. 10.30-11.30

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



Café koppen

Tisdagar kl. 13.30-15.00
Fika: 10 kr

3 mars

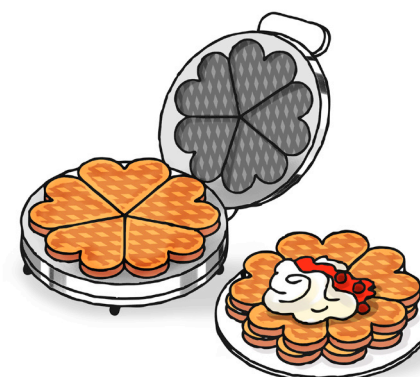
Patrik kommer och informerar om "Ett öppnare väst" ett projekt för Gruvlyckan/Våxnäs.

10 mars Vi får Orrholmskören på besök, kom och sjung med!

17 mars Café med rulltårtsbakelse.

24 mars Vi äter våfflor tillsammans!

31 mars Bingo



Kaffe för alla

Fredagar med start 6 mars
kl. 13.00

Ett tillfälle för grannar från olika kulturer att mötas över en fika. Olika ämnen tas upp varje vecka. I samarbete med ABF Ledare: Kholod Al-Falah.

Lunch

Onsdag 11 mars kl. 12.00
Pris: 40 kr för två bitar med sallad o dryck

Kom och ät lunch tillsammans med dina grannar! Idag serveras det hämtpizza. Vi kommer ha två olika sorter, kebabpizza och en enklare med skinka. **Anmälan till Doris eller Therése senast tisdagen 10 mars.**

Öppet Hus

Fredagar kl. 10.00-12.00
Pris: 5 kr
Datum: 6, 13, 20 och 27 mars

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.

DANSAFTON

Onsdag 25 mars kl. 16.00
Trygghetsboendet Ventilgatan 18
(Fd servicehuset)

Underhållning med Frippe och hans vänner. Det serveras korv med bröd, kaffe och kaka, Pris 20 kr