



Dags för influensavaccinering

Unicare vårdcentral i Thomas Arena har drop in:
Onsdag 7/11 , Tisdag 13/11 , Onsdag 21/11, Tisdag 27/11
mellan kl 14-16

Vill du hellre ha en bokad tid kan du göra det på webben via
1177 vårdguiden/e-tjänster eller ringa Unicare på 0152-
26280. Vaccineringen är kostnadsfri för dig som är över 65 år
eller tillhör riskgrupp.



En hisnande bildresa i Peru

Tisdagens reseföreläsning blev en hisnande bildresa i Peru med kulturella och natursköna upplevelser. Som högst nådde resan 4998 m.ö.h. Vi fick träffa lamor, alpackor och kondorer samt naturligtvis inkafolket och ta del av inkaindianernas imponerande stenhuggarkonst. Bilden visar vår föreläsare Sven med hustru Anita ta en paus på Inkaleden. I bakgrunden Machu Picchu, ett av världens sju underverk. Ett uppskattat föreläsning!



Pyssel med Karin onsdag 7 nov

Välkommen till Vardagsrummet kl 13:00. Ingen anmälan behövs.



Mats Strandberg känd TV/radioreporter m.m. Vardagsrummet måndag 12 nov kl. 18:00

Mats har även jobbat som komiker och imitator och förutom glimtar från hans liv som TV/radioreporter får vi säkert höra honom imitera kända personer. Vi bjuder på kaffe med dopp.



Det handlar om **Rörlighet – Balans – Friskvård**

Mianna Riikonen som besökte oss i samband med Peru-föreläsningen återkommer till **Vardagsrummet onsdag 21 nov kl.10:15**

Mianna kommer då att gå igenom viktiga enkla rörelser och träningsmoment som kan hjälpa oss att öka eller bibehålla vår rörlighet och balans samt utifrån sin erfarenhet ge oss tips om hur vi håller oss friska. För de som så önskar kommer vi sedan att arrangera så att man kan träffa Mianna, enskilt eller i grupp för att fortsätta sin "träning". Culmen Plus bjuder på denna introduktionsträff. Du behöver inte anmäla dig. Det är bara att komma!

Det händer i december:

Jultallrik hos mångfaldens hus. Om intresse finns åker vi med bilar och äter en jultallrik hos Mångfaldens hus i Nykvarn måndag 3 dec kl. 13:00. Intresseanmälan senast 17 nov

Glöggmingel och lucia 13 dec. Traditionsenligt planerar vi för luciafirande med glögg och skinkmacka i Vardagsrummet. Mer information senare.

Nyårsbuffé i Vardagsrummet Det finns planer på att arrangera nyårsfirande i Vardagsrummet i form av "knyttis". För att undersöka intresset för detta önskar vi att få in intresseanmälningar senast 30 nov varefter vi återkommer med ytterligare information.

Om inte annat anges anmäler du dig i Loungen eller till info@culmenplus.se

Det finns lediga förråd – kontakta Bengt Judén 0730 979393 om du är intresserad