



Det finns lediga förråd – kontakta Bengt Judén 0730 979393 om du är intresserad.
Ny låskod till Lounge och Vardagsrum 15 nov – koden läggs i din brevlåda 13 nov.

KOM IHÅG! - Vardagsrummet måndag 12 nov kl. 18:00

Mats Strandberg känd TV/radioreporter, komiker och imitator berättar glimtar från sitt liv som reporter och vi får säkert även höra honom imitera kända personer. Vi bjuder på kaffe med dopp. Du är välkommen även om du inte är förhandsanmäld.



Det handlar om **Rörlighet – Balans – Friskvård**
Mianna Riikonen som besökte oss i samband med Peru-föredraget 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!

Jultallrik och julmarknad hos Mångfaldens hus 3 dec.

Vi samåker med bilar och äter en jultallrik hos Mångfaldens hus i Nykvarn måndag 3 dec kl. 13:00. Därefter finns det för den som så vill möjlighet att besöka julmarknaden i Njuteriet samt shoppa i Tegelhuset. Allt är samlat på ett ställe. Intresseanmälan senast 17 nov

Glöggmingel med lucia 13 dec.

Traditionsenligt planerar vi för luciafirande med glögg och skinkmacka i Vardagsrummet. Mer information senare.

Nyårsbuffé i Vardagsrummet

Vi planerar för att arrangera nyårsfirande i Vardagsrummet i första hand i form av "knytis". För att undersöka intresset önskar vi att få in intresseanmälningar senast 30 nov varefter vi återkommer med ytterligare information.

Om inte annat anges anmäler du dig till våra aktiviteter i Loungen eller till info@culmenplus.se
Fler aktiviteter hittar du på vår hemsida www.culmenplus.se



The Christmas Feeling med Peter Asplund Storband

Thomas Arena 14 dec kl.19:00. Nya arrangemang av julklassiker framförs av Asplund med storband och gästerna Isabella Lundgren, Vivian Buczek och Anna Jalkéus. Entré 350 kr . Fököp på Multeum



Som vi tidigare meddelat är Gunilla Hedin nu administratör för vår Culmen Plus sida på Facebook. Gunilla har ambitionen att där hålla oss informerade om aktiviteter i Strängnäs med omnejd. Information om våra Culmen Plus aktiviteter hittar du som vanligt i NEWS och på vår hemsida. Vår Facebookgrupp är en "hemlig grupp" som endast kan läsas av gruppmedlemmar. Du som är intresserad att ingå i gruppen men ännu inte är medlem kan kontakta Gunilla Hedin Norrstacken på telefon 073 9095 236 eller med e-post gunillahedin@live.se