



Boksnack tisdag 27 nov.

Vi träffas kl.13:00 i Loungen. Ingen anmälan, alla välkomna!



Kom med och träna rörlighet och balans!

I onsdags hade vi en första träff med Mianna Riikonen och tränade olika rörelser för bättre rörlighet och balans. Träningen är upplagd på ett sätt som bör passa alla och bra för att förebygga problem.

Nästa träff: onsdag 28 nov kl.10:15 i Vardagsrummet.

Även denna gång är kostnadsfri. Tag gärna med stavar eller käpp vilka är bra träningsredskap. Du behöver inte anmäla dig.

Vår plan är att sedan återkomma i mitten av januari för att var eller varannan vecka genomföra ett träningspass. Vi informerar mer om detta vid onsdagens träff samt i kommande NEWS.



Jultallrik och julmarknad 3 dec

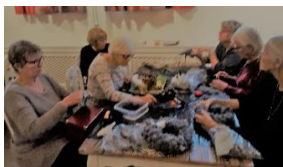
Vi samåker med bilar och äter en jultallrik (150 kr) hos Mångfaldens hus i Nykvarn måndag 3 dec kl. 13:00. Därefter finns möjlighet att besöka julmarknaden i Njuteriet samt shoppa i Tegelhuset. Allt är samlat på ett ställe. **Anmälan senast 28 nov** i Loungen eller till info@culmenplus.se. Tidigare gjord intresseanmälan betraktas som definitiv om den inte avanmäles.



Vegetarisk lunch onsdag 5 dec

Kl. 10:30 i Vardagsrummet

Har du inte varit med tidigare men är intresserad kan du kolla med Ewa Aspman 0739 761799 om det finns plats



Pyssel med Karin onsdag 5 dec

kl. 13:00 i Vardagsrummet.

Ingen anmälan. Alla välkomna!

Kontakta Karin Riiser 0707 292949 om du vill veta mer.

Glöggafton med Lucia 13 dec.

Traditionsenligt firar vi Lucia i Vardagsrummet. Vi startar klockan 18 med glögg och lite pyssel. Lucia kommer naturligtvis och vi äter skinkmacka och sköljer ner den med julmust/öl. Även i år kostar detta bara 50 kr. Vin och öl finns även tillgängligt till självkostnadspris.

Efter luciatåget drar vi vinsterna i vinlotteriet. Vill man vara med och vinna behöver man också ta med några kronor till lotterna.

Sista dagen att anmäla sig är söndagen den 9 december.

Du anmäler dig i Loungen eller till info@culmenplus.se Välkomna!



Nyårsbuffé i Vardagsrummet

Vi planerar för nyårsfirande i Vardagsrummet efter Nyårsrevyn. I första hand i form av "knyttis". Du gör intresseanmälan i Loungen eller till info@culmenplus.se **senast 30 nov.**

Biljetter till Nyårsrevyn: www.nortice.se/dagny/event/19472