



## **Nöjda deltagare tränade rörlighet och balans!**

Tolv nöjda deltagare böjde, tånjde och sträckte under 45 minuter i Vardagsrummet med ledning av Mianna. Träningen sker så att Mianna anpassar rörelserna efter våra förutsättningar på ett professionellt sätt. Efter att nu har testat vid två pass är önskemålet att vi fortsätter med ett pass till före jul för att därefter återkomma i januari med ett pass i veckan. Subventionerad avgift fr.o.m. 19 dec = 30 kr/deltagare/gång.

**Nästa träff är onsdag 19 december kl. 10:15**

**Ny säsong startar onsdag 9 januari kl. 10:15**



## **Vegetarisk lunch onsdag 5 dec**

Kl. 10:30 i Vardagsrummet

Har du inte varit med tidigare men är intresserad kan du kolla med Bodil Mellgren 0705 766222 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 söndag 9 december.**

Du anmäler dig i Loungen eller till [info@culmenplus.se](mailto:info@culmenplus.se)



## **Nyårsbuffé i Vardagsrummet**

Vi planerar för nyårsfirande i Vardagsrummet efter Nyårsrevyn.

I första hand i form av "knytis" men vi kan också tänka oss annan form. Du får gärna komma med förslag när du anmäler dig.

Intresseanmälan i Loungen eller till [info@culmenplus.se](mailto:info@culmenplus.se) **senast 7 dec**

**Biljetter till Nyårsrevyn:** [www.nortice.se/dagny/event/19472](http://www.nortice.se/dagny/event/19472)



## **V75:a till Stall Culmen**

Sven Medberg svarade för raderna som resulterade i en V75:a till oss i Stall Culmen vid lördagens trav på Jägersro. Stor hjälp hade vi av Jairo (till vänster i bild) som vann 7:e loppet med c:a en halv noslängd. Tack för V75:an Sven och Jairo!