



## Oj så roligt vi hade!

Pubkvällen bjöd på goda korvar, ost och annat smått och gott. **Joseph Barabas** sjöng och spelade musik som vi kände igen från våra tonår och som fick hela vardagsrummet att dansa.

OBS! Sångarbilden visar inte Joseph B utan en av kvällens gäster som greppat mikrofonen.



Rödakorset i Strängnäs inbjuder i samarbete med Culmen Plus till en

## Första hjälpen - utbildning

Vi får bl.a. lära oss:

HLR (hjärt-lungräddning)

Åtgärder vid luftvägsstopp

Stoppa blödning

Första hjälpen vid hjärt- kärlsjukdomar mm.

Utbildningen är kostnadsfri. Utbildare är Elisabeth Thor Sörensen

Kursen är på 2x3 timmar och genomförs enligt följande:

**Del 1: tisdagen 5 mars Kl.15-18 Del 2: tisdagen 12 mars kl. 15-18**

**Plats Vardagsrummet. Anmälningssblankett finns i Loungen**

**Sista anmälningssdag torsdagen 28 feb. Begränsat antal deltagare.**



## Ölprovning på Mälardalen Brewing Co

**Gula rosornas industriområde. Torsdag den 21 mars kl 18.00**

Ölprovning av 6 olika öl och med en chark/osttallrik, samt rundvandring i bryggeriet för 300:- per person.

Anmälan i anmälningssparmen i Loungen eller till [info@culmenplus.se](mailto:info@culmenplus.se)

Sista datum för anmälan är fredag 8:e mars.

## Det här händer också i februari

**Gyman med Mianna** varje onsdag kl. 10:15

**Pyssel med Karin** 20 feb kl.13:00. Därefter var 14:e dag

**Boksnack i Loungen** 27 feb kl. 13:00

Dessutom har vi våra schemalagda veckoaktiviteter.

[www.culmenplus.se/aktiviteter](http://www.culmenplus.se/aktiviteter)

## Har du något intressant att berätta?

Vi tror att många av oss har något att berätta som är intressant för övriga boende. Det kan handla om en hobby, arbetslivet, resor eller andra upplevelser. Vi söker i första hand inlägg som kan utgöra en del av en träff i Vardagsrummet där C+ ordnar med resten av programmet. Eller en helkväll om du så vill.

Om du har ett förslag kan du kontakta någon av våra styrelsemedlemmar (Göran S, Solveig P, Raymond H, Ingrid Tunhammar, Lena K eller Bengt J).

Vi är förstås även intresserade av förslag till utomstående föreläsare, utflyktsmål och andra aktiviteter som passar i vår verksamhet. Du kan sända dina idéer till [info@culmenplus.se](mailto:info@culmenplus.se) eller tala med någon av ovanstående.

**Culmen Plus Support saknar medlemsavgiften för 2019 från några medlemmar.**

**20 kr/person till bankgiro nr 5238-6315 är det som gäller.**