

Må Bra

VÅREN 2026



**Vi ses tisdagar i Stuvstakyrkan
Mellanskogsvägen 1**

Terminsstart är den 27 januari, därefter varje tisdag till och med våravslutningen 12 maj.

11,00 Promenad i i olika grupper. Under maj finns möjlighet att välja "rörelseglädje" med Mark.

12,00 Lättgympa eller styrketräning med gummiband. Kjäll eller Mari-Anne leder.

12,15 Soppa, Smörgås, kaffe och kaka serveras till ett pris av 70 kr. Betalas med swish eller kontant.

13,00 Jämna veckor är det ett program enligt nedan. Udda veckor kan det bli ett spontant insatt program.

Tisdag 3 februari

Hörhjälpmedel – hur får jag det att fungera? Information av Bengt Gustafsson som har erfarenhet av att leva med hörselnedsättning.

Tisdag 17 februari

Gunilla Kassberg berättar om sin uppväxt och sitt yrkesval som läkare i psykiatri med specialitet missbruk.

Tisdag 3 mars

Hur kan vi ta hand om vår miljö och minska vår egen påverkan? Gunilla Eitrem

Tisdag 17 mars

Sång och musik tillsammans med Ove Sommar.

Tisdag 31 mars

Hur skyddar vi oss mot bedrägerier och otrygghet? Polisen informerar.

Tisdag 14 april

Hur kan vi påverka vår hjärnhälsa?

Tisdag 21 april

Släktforskning – hur funkar det? Per-Owe Areskär ger oss en inblick i mysteriet.

Tisdag 28 april

Utflykt med Mark till Axelsbergs parkourpark. Anmälan krävs. Avresa med buss ca 10,00 och åter för lunch till 12,00.

Tisdag 12 maj

Vårfest. Anmälan krävs

Mark delar med sig av rörelseglädje
i Skeppsmysreparken följande datum.

Tisdag 5 maj kl 11,00
därefter soppa i Stuvstakyrkan

Tisdag 12 maj kl 11,00
därefter vårlunch i Stuvstakyrkan

Tisdag 19 maj kl 11,00
ta gärna med egen matsäck
ingen samling i Stuvstakyrkan

Tisdag 26 maj kl 11,00
ta gärna med egen matsäck
ingen samling i Stuvstakyrkan

Info kommer senare angående sommarutflykter
Tisdag 2 juni och Tisdag 9 juni

Före promenaden är du också välkommen till
Stuvstakyrkans **tisdagsandakt kl 10,30 – 10,50**

ett samarbete sedan 2005 mellan



bildningsförbunden



och

