

Välkommen till
MåBra-verksamheten
Hösten 2025



Tisdagar i Stuvstakyrkan
Mellanskogsvägen 1
Rörelse, gemenskap & inspiration

Terminsstart är tisdagen den 2:e september, därefter **varje tisdag**. Julavslutning har vi den 9:e december.
MåBra-verksamheten finns till för alla oavsett fysisk status och föreningstillhörighet.

- 11.00** Rörelseglädje med Frida och Mark eller som vanligt promenad, man väljer själv aktivitet
- 12.00** lätt gymnastik eller styrketräning med gummiband. Kjäll eller Mari-Anne leder.
- 12.15** nyttig soppa med smörgås, kaffe och kaka. Priset är 70 kr kontant.
- 13.00** ojämna veckor ett program enligt nedan. Udda veckor kan det bli något spontant insatt program.

10.40 du som önskar är välkommen till en liten stund av eftertanke och ljusständning i kyrksalen med någon av kyrkans pastorer.

Tisdag 9 september

Praktikertjänst beskriver sina senaste tjänster

Ansvarig på Stuvsta Vårdcentral informerar

Tisdag 23 september

“Glömsta skyddshem för flickor”

Eliz Lindström från Huddinge kommun berättar

Tisdag 7 oktober

Musikunderhållning och allsång

Gruppen Sirius besöker oss igen och spelar och sjunger

Tisdag 21 oktober

Information om framtidsfullmakt och testamente

Familjens Jurist kommer på besök

Tisdag 4 november

Den nye Digitala fixaren kommer på besök

Per Tärnström presenterar sig och beskriver sin roll.

OBS! Ta med dig mobil, padda eller dator. Ställ frågor.

Tisdag 18 november

Ekonomi - skall jag spara på ålders höst?

Göran Larsson ger oss tips!

Tisdag 2 december

Släktforskning - hur funkar det?

Per-Owe Areskär ger oss en inblick i mysteriet

Tisdag 9 december

Julfest

Sång och musik



Sammanställande för arbetsgruppen:

Elvie Isaksson: 070-759 14 31

MåBra är ett samarbete mellan pensionärsorganisationerna:



samt studieförbunden:



och Stuvstakyrkan.

MåBra-verksamheten startades 2005 av **Inger Hällgren**.

Kontakter:

Berit Eriksson	070-404 85 45
Kyrkans expedition	08-774 13 34

