



Kalmar Sundare Äringen

Åbygatan 12 A

010-352 3518

Öppettider: Jämn vecka mån- fred 8.30-15.30

Ojämn vecka mån - tors 8.30-15-30

Instagram: [halsoframjande_enheten_kalmar](#) Facebook:

[Halsoframjandeenheten Kalmar](#)

V14

Ons
1/4

Stängt

Tors
2/4 9.30 Välkomna in och öva balans och lite styrka
Vi pysslar och spelar

Jag önskar er alla en riktigt fin Påsk

V15

Tis
7/4

Solbuss resa se anslag på Äringen

Bio på Saga kl 14.00 Eplc Elvis in concert.

Ons
8/4

9.00 Promenad med stavar frukostfralla

10.00 Mindfulness

12.00 Lättlunch

13.00 Odling och kreativt

Tor
9/4

Guldbussen se anslag på Äringen Vi åker till Gullregnet och lagar mat ihop.

Anmälan senast 1 april

Fre
10/4

Stängt





Kalmar Sundare Äringen

Åbygatan 12 A

010-352 3518

Öppettider: Jämn vecka mån- fred 8.30-15.30

Ojämn vecka mån - tors 8.30-15-30

Instagram: [halsoframjande_enheten_kalmar](#) Facebook:

[Halsoframjandeenheten Kalmar](#)

V16	
Mån 13/4	Stängt
Tis 14/4	10.00 - 12.00 Fritidsbanken kommer och presenterar sig och vi får prova på olika aktiviteter 14.00 Andakt och kaffe
Ons 15/3	9.00 Promenad med stavar 11.00 Röda korset kommer till oss. 12.00 Vi åker till Skogsrådet och spelar Bingo och äter lunch anmälan senast 2/4
Tor 16/4	10.30 Vi hoppas på finare väder och tar oss upp till slingan och tränar balans och styrka 12.30 Lättare lunch ev grill
Fre 17/4	10.45 Kortspel 12.30 Stickcafé med smörgås och kaffe

V17	
Mån 20/4	9.00 Promenad och frukostkaffe 12.00 Äggsmörgås 13.00 Balansövningar
Tis 21/4	Ullaredsresa anmälan och information på Äringen Telefon 010 352 3518 ring vid frågor
Ons 22/4	Lena på Utbildning
Tor 23/4	10.00 Vi cyklar en tur och balanserar. fika 16.00 Vi grillar och har det gott tillsammans med Ekåsen och Frikadellen. Se pärm och anmälan
Fre 24/4	Promenadensdag kl 10.00 på Skälby info i pärmen



Kalmar Sundare Äringen

Åbygatan 12 A

010-352 3518

Öppettider: Jämn vecka mån- fred 8.30-15.30

Ojämn vecka mån - tors 8.30-15-30

Instagram: [halsoframjande_enheten_kalmar](#) Facebook:

[Halsoframjandeenheten Kalmar](#)

V18

Mån 27/4	9.00 Promenad med frukostfralla 13.00 Vi tränar balans och använder oss av hantlarna Vi tar något nyttigt i magen efter
Tis 28/4	Solbussresa för dom som vill tillsammans med Ekåsen och Frikadellen. Äringen är öppen på fm. Lena på utbildning em
Ons 29/4	Vi får besök av Gullregnet denna dag och vi lagar mat tillsammans anmälan senast 22/4.
Tors 30/4	Lena Ledig
	Trevlig Valborg önskar jag er alla

V19

Den 6 maj har vi kyrklunch med valborgsmeny. Anmälan

VÄLKOMNA