



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](#)

V10

Mån 2/3	9.00 Morgon promenad med frukost macka och kaffe 13.00 Stänger Äringen för kostmöte på Bryggaren
Tis 3/3	14.00 Bio på Saga Vi ser filme Grannfejden kl 14.00 Anmälan på Äringen Lena ledig
Ons 4/3	9.00 Promenad med stavar 10.00 Mindfullnes 12.00 lättare lunch 13.00 Bingo och kaffe
Tor 5/3	Äringen öppnar 10.30 Välkomna
Fre 6/3	10.00 Kortspel 12.30 Stickcafé med smörgås och kaffe

V11

Mån 9/3	9.00 Promenad och frukostkaffe 12.00 Äggsmörgås 13.00 Balansövningar
Tis 10/3	9.00 Bak med fart Lunch macka 14.00 Andakt Kaffe
Ons 11/3	9.00 Promenad med stavar frukostfralla 10.00 Mindfulness 12.00 Lättlunch 13.00 Odling och kreativt
Tor 12/3	Guldbussen se anslag på Äringen Anmälan
Fre 13/3	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](#)

V12

Mån 16/3	Prova på dag på SBB Arena Se anslag på Äringen
Tis 17/3	Lena är i Trekanten på fm 13.00 Cirkelträning Kaffe och spel
Ons 18/3	9.00 Promenad med stavar 10.30 Mindfulness 12.00 Lättare lunch 13.00 Bingo och kaffe
Tor 19/3	10.30 Vi hoppas på finare väder och tar oss upp till slingan för en grillad korv. Anmälan 14.00 fika på Äringen
Fre 20/3	10.00 Kortspel 12.30 Stickcafé med smörgås och kaffe

V13

Mån 23/3	9.00 Promenad och frukostkaffe 12.00 Äggsmörgås 13.00 Balansövningar
Tis 24/3	9.00 Bak med fart Lunchmacka med prat
Ons 25/3	12.00 KYRKLUNCH Matiga våfflor VI TRÄFFAS KL12.00 MEN MATEN ÄR KLAR TILL 12.30 anmälan till Äringen 14.00 Senior Shop kommer modevisning kaffe
Tor 26/3	9.00 Vi tar en cykeltur tillsammans 10.00
Fre 27/3	Skapande dag i Trekanten Se anslag och anmälan Pris 150:- Mat och fika



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

Mån 9.00 Promenad med frukostfralla
30/3 13.00 Vi tränar balans och använder oss av hantlarna
Vi tar något nyttigt i magen efter

Tis Vi fixar lite inför påsk på fm
31/3 14,00 Mässa på Äringen Kaffe med dopp

V13

DEN 7 APRIL ÅKER VI MED SOLBUSSEN TILLSAMMANS
VART OCH KLOCKSLAG SE PÄRM ELLER RING LENA
PÅ 010 352 518

VI HAR EN ULLAREDSRESA INPLANERAD TILL DEN 21 APRIL ANMÄLAN TILL
LENA DÄR MED.325:-

VÄLKOMNA