



# Vårprogram 2023



Varannan onsdag, jämna veckor kl. 13.00  
Brukarhuset, Mellringevägen 120 C, om ej annat anges

- |             |  |
|-------------|--|
| 11/1        | Första träff + DigiDöv, Magnus Nordström kl. 13.30 |
| 25/1        | Bingo + Allmänt möte                               |
| 4/2 lördag  | Mindfulness, Jonas Treffenberg. kl. 14.30          |
| 22/2        | Kurs i självförsvar, Patrik Bende                  |
| 8/3         | Hemberedskap och Prepping, Thomas Ljungberg        |
| 13/3 måndag | Friskvårdsgruppens 10-årsjubileum                  |
| 25/3 lördag | Årsmöte, Södermalms hemmet, kl. 14.30              |
| 7/4 långfre | Påsk supé  |
| 19/4        | Föreläsning; Fallprevention, Tina Modin            |
| 23–28/4     | Resa till Holland                                  |
| 17/5        | Info; Framtidsfullmakt/testamente                  |
| 31/5        | Föreläsning; Min barndom, Jan Magnström            |
| 14/6        | Våravslutning; Stjärnsundsslott                    |

## Friskvårdsgruppen:

Boule, Promenad, Gympa; Meddelas via Facebook

Med reservation för ändringar

