

Ledningsgrupp för Mötesplats Kåsjögården

Ordförande:

Heléne Aulin Ivdal
tel. 070-343 78 97

Ledamöter:

Inger Willemoth
Arne Karyd
Örjan Haag

Adjungerad:

Ingrid Sjönnemo

Mailkontakt till samtliga:

motesplats@kasjogarden.se

Om Mötesplats Kåsjögården.

När du kommer till Mötesplats Kåsjögården skall du alltid känna dig välkommen oavsett om du är gäst eller volontär. Vi erbjuder meningsfulla aktiviteter och nya sociala sammanhang i en vacker och trevlig miljö. Vi vill vara ett exempel på att civilsamhället tar ansvar och komplettera samhällets befintliga resurser.

Hela verksamheten och alla aktiviteter drivs av volontärer vilka har stor möjlighet att använda sin kreativitet och ta egna initiativ. Idag är vi drygt 30 volontärer och välkomnar fler som vill vara med!

Vi ingår i föreningen Kåsjögårdens Vänner.

Föreningen Kåsjögårdens Vänner

Den ideella föreningen Kåsjögårdens vänner, org.nr 802418-6473, vill samla alla dem som på olika sätt vill främja och stödja bibehållandet av och verksamheten på Kåsjögården, att den kan få vara en samlingsplats i församling och pastorat samt en mötesplats för kommunens invånare och dess olika organisationer och genom extern uthyrning även för andra.

Föreningen Kåsjögårdens Vänner

Trädgårdsgänget



Aktiviteten sker i samarbete med Kåsjöns Egnahemsförening.

Trädgårdskommittén består av de som hittills öppnat sina trädgårdar "Öppen trädgård" men alla är välkomna med i Trädgårdsgänget. Vill du inspireras av andras trädgårdsglädje, diskutera odlingsråd eller hämta idéer?

Det planeras för en kryddträdgård vid Kåsjögården som är tänkt att försörja sopplunchen med egenodlade kryddor. Det stora arbetet påbörjas under hösten -23, du som är intresserad kan anmäla dig till ansvarig kontaktperson: Thommy Svensson, mail adress thommy.svensson@telia.com.

Kontakt: Helén Aulin Ivdal 0703-43 78 97

NatureWorkout®Teens

ONSDAGAR KL 17.15-18.00 (anmälan krävs)

En ny spännande träningsform för ungdomar (13-18 år). **Generation Pep.** Under passen tränar vi styrka, kondition, explosivitet, balans och kroppskontroll med övningar som kan anpassas för varje individ. Det bjuds på många roliga upplägg och övningar som skapar en härlig gruppkänsla. Varje pass är 45 minuter långt, med uppvärmning följt av konditions- och styrketräning, där fokus läggs på teknik och säker träning. Ett nytt och roligt sätt att spendera tid tillsammans med dina kompisar och andra i samma ålder.

Hösten 2023: Utomhus från 23 augusti och fram till vecka 3 - 2024, totalt 18 veckor. 2 050 kr för 18 veckor.

Instruktör: Johanna Tiderius, gruppträning/instruktör & danslärare. Info: motionskicken.se/webbshop/natureworkout-teens/



MÖTESPLATS

Kåsjögården



Temakvällar

Vi presenterar under "Nyheter" på vår hemsida www.kasjogarden.se kommande temakvällar för hösten 2023. Under våren -23 hade vi "Värbruk och Miljö" på programmet och som var mycket uppskattat.

Sopplunch varje tisdag 😊

TISDAGAR KL. 11-13.30, DROP IN

God och värmande soppa i trevlig gemenskap. Varje tisdag serverar vi sopplunch på Mötesplats Kåsjögården.

Varje tisdag mellan 11.00-13.30 är det drop-in.

Pris 70 kr för soppa, där det ingår bröd, smör, ost samt kaffe o kaka.

Sopplunchen har blivit väldigt uppskattad så planerar ni att komma i en större grupp, förboka då med Staffan Lindahl 070-812 02 40. Då vet vi att soppan räcker till alla.

Vill du hjälpa till som volontär med sopplunchen, kontakta Staffan!



"Partille kommuns hälsopris 2023" gick till två pristagare. Den ena är Mötesplats Kåsjögården och deras uppskattade sopplunch på tisdagar i Öjersjö. På bara ett år har tisdagssoipan på Kåsjögården blivit ett begrepp och en uppskattad samlingspunkt. Främst för pensionärer, men även de yngre har hittat hit.

Aktiviteter hösten 2023!

- Sopplunch
- Kreativ verkstad
- Stickcafe
- Baby-/föräldracafe
- NatureWorkout® Barnvagn
- NatureWorkout®Teens
- NatureWorkout®Senior
- Trädgårdsgänget
- Bridge spelträning
- NatureWorkout®Senior
- Afternoon Quiz
- Temakvällar

Några av aktiviteterna behöver du anmäla dig till och vissa har en sista anmälningstid.

De flesta har drop in, dvs du kommer när det passar.

I denna presentationen framgår vad som gäller för varje aktivitet.

På MÖTESPLATSEN ser vi gärna att du använder Swish, finns information vid varje aktivitet.



Kåsjögården
Norra Öljansvägen 9C
433 50 Öjersjö

e-mail: motesplats@kasjogarden.se
web: www.kasjogarden.se

Senaste nytt och uppdateringar hittar du på **Instagram: kasjogarden**

Se även www.kasjogarden.se



Kreativ verkstad - skaparglädje tillsammans



MÅNDAGAR 10.00-12.00 , DROP IN
Välkommen till en kreativ och rofylldstund där vi testar exempelvis akvarell, akryl eller annat som vi tillsammans kommer på efterhand. Vi har en del eget material, men ta gärna med eget. Inga förkunskaper krävs.

Inspiratörer och ledare:
Britt-Marie Asp 0763-10 16 31,
Anita Stenqvist 0709-10 18 33

Hösten startar 28 augusti, varje måndag, deltagaravgift 50 kr/gång inkl. fika.

Afternoon Quiz-eftermiddagsfika med frågesport, "bara för skojs skull!"

TORSDAGAR 14.30-16.30, DROP IN, start 28 september.

Välkommen att fika, klura och trivas medan innesäsongen är som bäst. Vålgörande för skrattrynkorna och geniknölarna, vi startar upp igen den 28 september och avslutar säsongen den 30 november med stort Advent Quiz. Frågorna rör sig mellan högt och lågt, stort och smått. Eftermiddagsfika: te och kaffe, eller annan dryck, med nybakade scones och tillbehör, till en kostnad av 50 kr
Du är välkommen från 14.30 och quizet börjar 15.00!
Kontakt: Anki Lindahl 070-998 73 66

NatureWorkout®Barnvagn

TISDAGAR 9.45-10.30 (anmälan krävs), 10.40 - 11.25

Barnvagn: Klassisk mammaträning, men anpassad för både mammor och pappor som är lediga på dagarna och vill träna med sina barn och även kunna ta med barnvagnen. Vi ses hösten 2023 på följande tider, eventuellt dubblas aktiviteten om den blir fulltecknad och då mellan 10.40-11.25.

Torsdagar från 24 augusti mellan kl 9.45-10.30 och 10 veckor utomhus.
Pris: 1 290 kr / 10 veckor. Från vecka 45 - vecka 3, åtta veckor inomhus, pris 1 190 kr. Instruktor: Johanna Tiderius Gruppträning/instruktor/danslärare.
motionskicken.se/webbshop/natureworkout-barnvagn/

NatureWorkout®Senior

ONSDAGAR 16.00-17.00 (anmälan krävs)

Bli starkare och förbättra balans, kroppskontroll och kondition tillsammans med andra seniorer! NatureWorkout® Senior är en träning som bygger på att använda din egen kropp som redskap. Ett mål är att få en ökad rörlighet och balans för att minska risk för fall, ett starkare skelett och en bättre hållning.

Onsdagar från vecka 42 - v 50 inomhus. Pris 990 kr .

Instruktor: Johanna Tiderius Gruppträning/instruktor/danslärare. Anmälan görs till info@motionskicken.se, Pris 990 kr/8 veckor.



Stickcafé varje vecka



MÅNDAGAR 18.30-20.30 (DROP IN)

Vi kopplar av med stickor och lite garn på Kåsjögården.

Garn och två stickor – det är allt som behövs. Att träffas och sticka har blivit populärt. Kanske för att det påverkar vår hälsa och ger ett meditativt lugn. Kanske för att god gemenskap föder både livgivande samtal och skön tystnad. Vi träffas för att "varva ner" i vardagen och bara vara i en trygg miljö.

Deltagande är kostnadsfritt och fika serveras till självkostnadspris.
Under hösten 2023 träffas vi 18 september, 25 september, 2 oktober, 9 oktober, 16 oktober, 23 oktober, 6 november, 13 november, 20 november, 27 november (avslutning).

Kontakt: Hildegard Haag 0730-35 48 47, Ingrid Sjönnemo 076-26 11 491,
Inga-Lill Sandwing 0702-00 76 64

Baby-/Föräldracafé, varje vecka

ONSDAGAR 9.30-11.30, DROP IN

En träffpunkt för föräldralediga med små eller lite större barn. Föräldrar och barn träffas i lugn miljö, umgås, lära känna varandra, prata småbarnstid, leka och fika. Sångstund -ca 10.15. Tanken är att ni föräldrar själva kan komma med idéer vad träffarna kan innehålla. Babycaféet har öppet onsdagar för hemnavarande föräldrar att känna gemenskap och få en plats att träffas.

Fikaavgift 30 kr/familj.

Hösten -23, 13 september, 20 september, 27 september, 4 oktober, 11 oktober, 18 oktober, 25 oktober, 8 november, 15 november, 22 november, 29 november advent-julavslutning.

Kontakt: Eva Levin 0705-98 76 06, Hildegard Haag 0730-35 48 47



Bridge, spelträning, varje vecka

ONSDAGAR 18.00-21.00 DROP IN

En mötesplats för dig som gått kurs nyss eller tidigare och vill spelträna tillsammans med andra.
Hösten 2023: Med start den 23 augusti och varje vecka. Varje tillfälle startar med en kort genomgång med erfaren ledare. Möjlighet att ställa frågor till handledare under hela spelträningen finns.

Drop-in kostnad 60 kr/spelträning, fika 30 kr.

Kontakt: rasmussonpia@gmail.com,
Pia Rasmusson 0706-98 79 82

