

Ledningsgrupp för Mötesplats Kåsjögården

Ordförande:

Heléne Aulin Ivdal
tel. 070-343 78 97

Ledamöter:

Inger Willemoth
Arne Karyd
Pia Rasmusson

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.

Vill du inspireras av andras trädgårdsglädje, diskutera odlingsråd eller hämta idéer? Vi arrangerar *Öppen Trädgård* och *Växbyttardag* och kallar till möte via sociala medier när det är aktuellt.

Under våren 2024 anlägger vi en kryddträdgård vid Kåsjögården som är tänkt att försörja sopplunchen med egenodlade kryddor. Hör av dig till Thommy Svensson om du vill vara med och planera och anlägga.
thommy.svensson@telia.com

Kontakt Trädgårdsgänget:
Heléne Aulin Ivdal, 070-343 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.



Våren 2024 med start den 24 januari, totalt 18 veckor. Ej veckorna 7 & 14.

Instruktör: Johanna Tiderius - Gruppträningsinstruktör/danslärare.
Anmälan görs till info@motionskicken.se.



MÖTESPLATS Kåsjögården



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. Start den 23 januari.

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!



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.

Vi ses under våren 2024 från 17 januari och 18 veckor inomhus, ej veckorna 7 & 14.

Instruktör: Johanna Tiderius - Gruppträningsinstruktör/danslärare.
Anmälan görs till info@motionskicken.se.

Aktiviteter våren 2024!

- Sopplunch
- Kreativ verkstad
- Stickcafe
- Baby-/föräldracafe
- NatureWorkout® Barnvagn
- NatureWorkout®Teens
- NatureWorkout®Senior
- Trädgårdsgänget
- Bridge spelträning
- Släktforskning
- Teknikhjälp/stöd

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

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](https://www.instagram.com/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

Våren 2024 startar 22 januari, varje måndag, deltagaravgift 50 kr/gång inkl. fika.

Teknikhjälp - stöd

NYTT! ONSDAGAR 13.30-15.00, DROP IN, start 17 januari

På teknikhjälp kan du få stöd i frågor och funderingar som rör din mobiltelefon, surfplatta eller dator. Startar med en genomgång av aktuella ämnen kring mobiltelefoner.

Våren 2024: 17 januari, 21 februari, 20 mars, 17 april, 15 maj.
Ingen anmälan, ingen kostnad.

NatureWorkout@Barnvagn

TORSDAGAR 9.45-10.30 (anmälan krävs).

Barnvagn: Klassisk mammatraining, 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 våren 2024 på följande tider.

Torsdagar från 1 Februari mellan kl 9.45-10.30 och 8 veckor inomhus, därefter 10 veckor utomhus med start den 11 april, ej veckorna 7 & 14.

Instruktör: Johanna Tiderius - Gruppträningsinstruktör/danslärare.
Anmälan: www.motionskicken.se/webbshop/natureworkout-barnvagn/



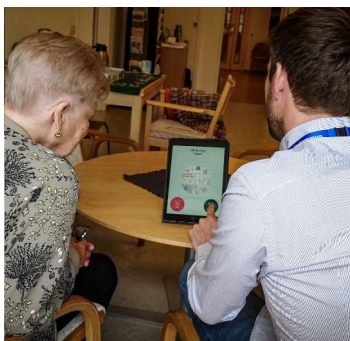
Bridge, spelträning, varje vecka

ONSDAGAR 18.45-20.45 DROP IN

En mötesplats för dig som gått kurs nyss eller tidigare och vill spelträna tillsammans med andra.
Våren 2024: Med start den 17 januari 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.

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



Stickcafé varje vecka

MÅNDAGAR 18.30-20.30 (DROP IN)

Välkommen att sticka, virka, brodera, laga kläder, helt enkelt-handarbete med vad man vill. Kanske för att god gemenskap föder både livgivande samtal och skön tystnad. Vi hjälps åt om maskorna trasslar!

Deltagandet är kostnadsfritt och fika serveras till 30 kr.
Under våren 2024 träffas vi 22 januari, 29 januari, 5 februari, 19 februari, 26 februari, 4 mars, 11 mars, 18 mars, 25 mars, 8 april, 15 april, 22 april (avslutning).

Kontakt: Hildegard Haag 0730-35 48 47, Ingrid Sjönnemo 076-26 11 491



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.

Fika 30 kr/familj.
Under våren 2024 träffas vi 17 januari, 24 januari, 31 januari, 7 februari, 21 februari, 28 februari, 6 mars, 13 mars, 20 mars, 27 mars, 10 april och 24 april (avslutning).

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



Släktforskning

NYTT! TISDAGAR KL. 18.30-21.00, DROP IN

Vill du lära dig att släktforska, är du nyfiken på dina anor? Oavsett tidigare erfarenhet är du varmt välkommen. Vi träffas för att lära av varandra och ha kul.

Bra att ha med: penna, papper och gärna egen dator.

Trådlöst internet finns tillgängligt.

Våren 2024: Start tisdagen den 16 januari, ingen anmälan.

Kontakt: Anders Våppling
anders.vappling@gmail.com

