

Bridge-Spelträning



ONSDAGAR 18.15-20.45 DROP IN, varje vecka.

En mötesplats för dig som gått kurs nyss eller tidigare och vill spelträna tillsammans med andra. Varje tillfälle startar med en kort genomgång med erfaren ledare. Finns möjlighet att ställa frågor till handledare under hela spelträningen.

Deltagaravgift 50 kr/spelträning inklusive fika, ingen anmälan.

Våren 2026 startar den 21 januari

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

Mötesplatsen

Vi är nästan 50 volontärer som brinner för att Kåsjögården ska vara ett aktivitetshus där alla är välkomna. Vi har program måndag till torsdag då vi hyr av Svenska kyrkan. Verksamheten drivs av de små medel som kommer in via våra aktiviteter.

Ledningsgrupp:

Ordförande:

Heléne Aulin Ivdal
tel. 070-343 78 97

Ledamöter:

Thommy Svensson

Pia Rasmusson

Hans-Olof Mörtsell

Adjungerad:

Ingrid Robertson-Sjännemo

Mailkontakt till samtliga:

motesplats@kasjogarden.se

Torsdag

Baby-/Föräldracafé



TORSDAGAR 9.30-11.30, DROP IN

En träffpunkt för föräldralediga med små eller lite större barn. Vi umgås, lär känna varandra, leker sjunger och fikar. **Sångstund -ca 10.00.**

Pris, 40 kr/familj inklusive fika, ingen anmälan.

Våren 2026 med start den **22 januari** därefter 29 januari, 5 februari, 19 februari, 26 februari, 5 mars, 12 mars, 19 mars, 26 mars, 2 april, 16 april, 23 april.

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

Bokcafé

TORSDAGAR 14.00-15.30

Vill du komma igång och läsa eller saknar att få prata om det du läst? Vi väljer tillsammans ny och äldre skönlitteratur och du skaffar böckerna själv.

Pris 50 kr/gång inklusive fika, ingen anmälan.

Våren 2026 startar den **15 januari**, därefter 19 februari, 19 mars, 16 april, 21 maj.

För info om aktuell bok kontakta:

Ingrid Robertson-Sjännemo 0762-61 14 91

Musik-Café

TORSDAGAR 14-16.00

Visor o låtar vi minns från 50 talet till nu. Ingrid och Bengt med gäster och allsångsinslag.

Entré 50 kr, fika med mingel från 13.30

Med start den 29 januari, därefter 26 februari, 26 mars, 23 april och 28 maj.

För information: **Bengt Blom 0706-93 68 15, bengt.u.blom@gmail.com**



MÖTESPLATS

Kåsjögården



Måndag

Akvarell / Akrylmålning

MÅNDAGAR 09.30-12.30 - DROP IN, varje vecka.

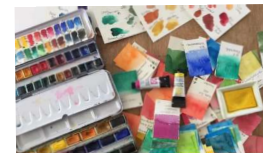
Välkommen till en kreativ och rofylld stund där vi provar till exempel akvarell, akryl eller annat som vi gemensamt kommer på efter hand.

Vi har en del material på plats, men ta gärna med eget om du vill. Inga förkunskaper krävs. Deltagaravgift 50 kr/gång inklusive fika, ingen anmälan.

Våren 2026 startar den **26 januari**.

Inspiratörer och ledare:

**Britt-Marie Asp 0763-10 16 31
Anita Stenqvist 0709-10 18 33**



Stickcafé

Måndagar 18.30-20.30, DROP IN, varje vecka.

Tycker du om att sticka, virka, brodera, laga kläder, helt enkelt handarbete med vad man vill. Då är detta platsen att komma till för att varva ner i vardagen och bara vara i en trygg miljö. Kanske för att god gemenskap föder både livgivande samtal och skön tystnad. **Vi hjälps åt om maskorna trasslar!**

Kostnad, 50 kr/gång inklusive fika, ingen anmälan.

Våren 2026 startar den **19 januari**, varje vecka förutom 6 april.

**Kontakt: Ingrid Robertson-Sjännemo 0762-61 14 91
Hildegard Haag 0730-35 48 47**



Aktiviteter

Våren 2026

- Sopplunch
- Akvarell / Akrylmålning
- Stickcafé
- Baby-/föräldracafé
- NatureWorkout@ Barnvagn
- NatureWorkout@Teens
- NatureWorkout@Senior
- NatureWorkout@PWRV
- Bridge spelträning
- Quiz
- Bokcafé
- Musikcafé
- Närhälsan Öjersjö vårdcentral



Tisdag

NatureWorkout®Barnvagn

Tisdagar - Barnvagnsjympa 9.45-10.30, start inomhus 20 januari 8 tillfällen, utomhus start 17 mars - 10 tillfällen:

Anpassad träning för både mammor och pappor som är lediga på dagarna och vill träna med sina barn och även kunna ta med barnvagnen.



Anmälan och information för samtliga pass inom NatureWorkout, dvs Barnvagn, Teens, Senior och PWRX: info@motionskicken.se.



Sopplunch



TISDAGAR KL. 11-13.30, DROP IN.

God och värmande soppa i trevlig gemenskap.

I priset ingår soppa, bröd, färskost samt kaffe och kaka.

Pris 80 kr

Våren 2026 startar den 20 januari.

Kontakt: Lisbeth Bard 070-767 45 65



Närhälsan Översjö vårdcentral

Våren 2026, Mottagning för medicinska frågor på Mötesplats Kåsjögården

• Distriktsköterska tisdagarna 27 januari, 24 februari, 24 mars, 21 april och 19 maj. klockan 11.00-13.30.

Läkare medverkar 24 februari och 21 april.

• Hud/prickmottagning, läkare tisdag 24 mars och 19 maj klockan 11.00-13.30, för alla listade på vårdcentralen.

• Föreläsningar av läkaren Hans Holmberg.

Tisdagen 17/2 klockan 13.00-14.00. Depression och demens.

Tisdagen 3/3 klockan 13.00-14.00. Hjärt-kärlsjukdom

(berör högt blodtryck, förmaksflimmer, kärlekkramp och hjärtinfarkt).

Kontakt: Heléne Aulin-Ivdal 0703-43 78 97



Senaste nytt hittar du på Instagram: [kasjogarden](https://www.instagram.com/kasjogarden)

Kalender:

Vårt kalendarium hittar du på hemsidan: www.kasjogarden.se.

Aktiviteterna finns med datum och tid under flik "kalender".

Quiz 😊

TISDAGAR KL18.30 (anmälan krävs)

Kom själv, eller ta med din partner, dina grannar, din smarta arbetskamrat eller din svärmor. Vi tävlar i lag. Glänser, klurar, chansar, tjötar...

Med start den 3 februari, därefter 17 mars och 28 april. Den 28 april bjuder vi dessutom på levande musik

Pris: 130 kr för en härlig räkmacka med dryck.

OBS! Anmäl dig senast dagen innan, via annons i sociala medier eller telefon till Anki. Begränsat antal platser.

Kontakt: Anki 0709-98 73 66.



Onsdag

NatureWorkout®Teens/Senior/PWRX

Onsdagar - Senior 16.00-17.00, start 28 januari - 18 tillfällen.

Träning bygger på att använda din egen kropp som redskap. Ett av målen med träningen är att få en ökad rörlighet och balans för att minska risk för fall.

Onsdagar - Teens 17.15-18.00, start 28 januari - 18 tillfällen.

En spännande träningsform för ungdomar (11-17 år). Under passen Onsdagar tränar vi styrka, kondition, explosivitet, balans och kroppskontroll.

Onsdagar - PWRX 18.30-19.30, start 15 april - 10 tillfällen utomhus.

En funktionell uthållighetsträning och utformad för dig som vill bli starkare, snabbare och mer uthållig- oavsett träningsvana.



Det går bra att börja efter att terminen har startat - i mån av plats. Gäller alla pass inom NatureWorkout

