

Välkommen till
MåBra-verksamheten
Våren 2025



Tisdagar i Stuvstakyrkan
Mellanskogsvägen 1
Rörelse, gemenskap & inspiration

Terminsstart är tisdagen den 28:e januari, därefter **varje tisdag**. Avslutningsfest har vi den 13:e maj. Tisdagarna efter avslutningen (20/5, 27/5, 3/6 och 10/6) och fram till midsommar räknar vi med att ordna utflykter som vi gjorde förra året.

MåBra-verksamheten finns till för alla oavsett fysisk status och förenings-tillhörighet.

11.00 Rörelseglädje eller promenad (man väljer själv)

12.00 lätt gymnastik eller styrketräning med gummiband

12.15 nyttig soppa med smörgås, kaffe och kaka.
Priset är 70 kr kontant.

13.00 jämna veckor ett program enligt nedan. Udda veckor kan det bli något spontant insatt program.

10.40 du som önskar är välkommen till en liten stund av eftertanke och ljuständning i kyrksalen med någon av kyrkans pastorer.

Tisdag 28 januari

Uppstart med Rörelseglädje

Inom-/utomhusaktiviteter med Frida och Mark

Tisdag 4 februari

Karin Boyes liv

Margareta Hedström berättar

Tisdag 18 februari

Vi sjunger tillsammans

Ingrid Baumgart tillsammans med några ur kören

“En Glad Ton”

Tisdag 4 mars

Händige fixaren från Huddinge kommun

Ulf Bjarnesson informerar

Tisdag 18 mars

Från fattigvård till äldreomsorg

Professor Gerdt Sundström berättar

Tisdag 1 april

Visor av Dan Andersson och Nils Ferlin

Jan-Olof Arvidsson sjunger och spelar gitarr

Tisdag 15 april

Information om miljöprojekt i Huddinge kommun

Richard Westin informerar om de senaste projekten

Tisdag 29 april

Vi firar våren

Sång och musik

Tisdag 13 maj

Avslutningsfest



MåBra arbetsgrupp 2024

PRO	Kerstin Bretton & Lill Danielsen
RPG	Elvie Isaksson & Mari-Anne Eriksson
SPF	Anita Janeklev, Ingegerd Andrézen & Märtha Axman

MåBra är ett samarbete mellan pensionärsorganisationerna:

PRO



SENIORERNA

samt studieförbunden:



och Stuvstakyrkan.

MåBra-verksamheten startades 2005 av **Inger Hällgren**.

Kontakter:

Berit Eriksson 070-404 85 45

Kyrkans expedition 08-774 13 34

