

Mölnlycketräffen-Mars v10 2026

Datum	Tid	Aktivitet
Måndag 2/3	11.00	ChiBall – lugn träning för kropp och själ En mjuk och skonsam träningsform med långsamma rörelser inspirerade av tai chi och yoga. Kan utföras sittande eller stående. Vi tränar balans, rörlighet och avslappning med hjälp av mjuka bollar och lugna rörelser. Alla gör efter sin egen förmåga. Vi kör fem prova-på-tillfällen i februari och mars!
Tisdag 3/3	14.00	Bingo Bingobricka 20kr, Kaffe och smörgås 20kr
Onsdag 4/3	11.00	Musikfrågesport – Tema Melodifestivalen Kaffe och kaka 20kr
	15.00	Sittgympa <u>Obs: På Kulturhuset i rödarummet</u>

Torsdag 5/3	10.00- 11.30 11.00	Herrcafé på Studio 11 (Hönekullavägen 11) Förutom fika och prat så kommer vi också spela lite bordtennis och prova andra aktiviteter som kan vara roligt att göra. Kaffe och kaka 20 kr Sittgympa Kaffe och smörgås 20kr
Fredag 6/3	12.00	Damlunch <i>Anmälan senast torsdagen den 5/3 kl 13 till Mia</i>

Kontakt fritidsassistenter:

Mia Elnegård 0766-494691 Johan Wantzin 0708569061

Mölnlycketräffen-Mars v11 2026

Datum	Tid	Aktivitet
Måndag 9/3	11.00	<p>ChiBall – lugn träning för kropp och själ</p> <p>En mjuk och skonsam träningsform med långsamma rörelser inspirerade av tai chi och yoga. Kan utföras sittande eller stående.</p> <p>Vi tränar balans, rörlighet och avslappning med hjälp av mjuka bollar och lugna rörelser.</p> <p>Alla gör efter sin egen förmåga.</p> <p>Vi kör fem prova-på-tillfällen i februari och mars!</p>
Tisdag 10/3	14.00	<p>Bingo</p> <p>Bingobricka 20kr, Kaffe och smörgås 20kr</p>
Onsdag 11/3	11.00	<p>Musikfrågesport - Tema 70talet</p> <p>Kaffe & kaka 20kr</p>
	15.00	<p>Sittgympa</p> <p><u>Obs: På Kulturhuset i rödarummet</u></p>

Torsdag 12/3	10.00- 11.30	Herrcafé på Studio 11 (Hönekullavägen 11) Förutom fika och prat så kommer vi också spela lite bordtennis och prova andra aktiviteter som kan vara roligt att göra tillsammans. Kaffe och kaka 20 kr
	11.00	Sittgympa Smörgås och kaffe 20kr
Fredag 13/3	12.00	Herrlunch <i>Anmälan senast torsdagen den 12/3 kl 13 till Johan</i>

Kontakt fritidsassistenter:

Mia Elnegård 0766-494691 Johan Wantzin 0708569061

Mölnlycketräffen-Mars v12 2026

Datum	Tid	Aktivitet
Måndag 16/3	11.00	ChiBall – lugn träning för kropp och själ En mjuk och skonsam träningsform med långsamma rörelser inspirerade av tai chi och yoga. Kan utföras sittande eller stående. Vi tränar balans, rörlighet och avslappning med hjälp av mjuka bollar och lugna rörelser. Alla gör efter sin egen förmåga. Vi kör fem prova-på-tillfällen i februari och mars!
Tisdag 17/3	14.00	Bingo Bingobricka 20kr, Kaffe och smörgås 20kr
Onsdag 18/3	11.00	Musikbingo Kaffe & kaka 20kr
	15.00	Sittgympa <u>Obs: På Kulturhuset i rödarummet</u>

Torsdag 19/3	10.00- 11.30 11.00	Herrcafé på Studio 11 (Hönekullavägen 11) Förutom fika och prat så kommer vi också spela lite bordtennis och prova andra aktiviteter som kan vara roligt att göra tillsammans. Kaffe och kaka 20 kr Sittgympa Kaffe och smörgås 20kr
Fredag 20/3	12.00	Damlunch <i>Anmälan senast torsdagen den 19/3 kl 13 till Mia</i>

Kontakt fritidsassistenter:

Mia Elnegård 0766-494691 Johan Wantzin 0708569061

Mölnlycketräffen-Mars v 13 2026

Datum	Tid	Aktivitet
Måndag 23/3	11.00	ChiBall – lugn träning för kropp och själ En mjuk och skonsam träningsform med långsamma rörelser inspirerade av tai chi och yoga. Kan utföras sittande eller stående. Vi tränar balans, rörlighet och avslappning med hjälp av mjuka bollar och lugna rörelser. Alla gör efter sin egen förmåga. Vi kör fem prova-på-tillfällen i februari och mars!
Tisdag 24/3	14.00	Bingo Bingobricka 20kr, Kaffe och smörgås 20kr
Onsdag 25/3 Våffeldagen	11.00	Våffelcafé Kaffe och våffla 30kr Begränsat antal platser. Anmälan krävs och görs till Mia senast 24/3
	15.00	Sittgympa <u>Obs: På Kulturhuset i rödarummet</u>

Datum	Tid	Aktivitet
Torsdag 26/3	10.00- 11.30	Herrcafé på Studio 11 (Hönekullavägen 11) Förutom fika och prat så kommer vi också spela lite bordtennis och prova andra aktiviteter som kan vara roligt att göra tillsammans. Kaffe och kaka 20 kr
	11.00	Sittgympa Kaffe och smörgås 20kr
Fredag 27/3	12.00	Herrlunch <i>Anmälan senast torsdagen den 26/3 kl 13 till Johan</i>

Kontakt fritidsassistenter:

Mia Elnegård 0766-494691 Johan Wantzin 0708569061

Mölnlycketräffen-Mars/April v14 2026

Datum	Tid	Aktivitet
Måndag 30/3	11.00	<p>ChiBall – lugn träning för kropp och själ</p> <p>En mjuk och skonsam träningsform med långsamma rörelser inspirerade av tai chi och yoga. Kan utföras sittande eller stående.</p> <p>Vi tränar balans, rörlighet och avslappning med hjälp av mjuka bollar och lugna rörelser. Alla gör efter sin egen förmåga.</p> <p>Vi kör fem prova-på-tillfällen i februari och mars!</p>
Tisdag 31/3	14.00	<p>Bingo</p> <p>Bingobricka 20kr, Kaffe och smörgås 20kr</p>
Onsdag 1/4	11.00	<p>Musikfrågesport – Tema Påsk</p> <p>Kaffe & Påsk bakelse 20kr</p>
	15.00	<p>Sittgympa</p> <p><u>Obs: På Kulturhuset i rödarummet</u></p>

Torsdag 2/4	11.00- 12.00 11.00	Herrcafé i Gröna rummet på Kulturhuset Förutom fika och prat så kommer vi också spela lite bordtennis och prova andra aktiviteter som kan vara roligt att göra tillsammans. Kaffe och kaka 20 kr Sittgympa Kaffe och smörgås 20kr
Fredag 3/4 Långfredagen		Verksamheten stängd pga röd dag

Kontakt fritidsassistenter:

Mia Elnegård 0766-494691 Johan Wantzin 0708569061