

## AKTIVITETER UNDER MARS MÅNAD 2025 (med reservation för ev ändringar)

### Vecka 10

|            |             |  |                                     |
|------------|-------------|--|-------------------------------------|
| Mån 3 mars | 9:00-11:00  | Trivsel och promenad   | Ringamåla skola, Svenska kyrkan     |
| Mån 3 mars | 13:00-15:00 | Bingo, fika och trevlig samvaro  | Träffpunkten i Mörrum, IOGT-lokalen |
| Mån 3 mars | 14:00-16:00 | Öppet Hus, fika och social samvaro   | Hej Vänner, Biblioteksgatan 4       |
| Mån 3 mars | 14:00-15:00 | Bokcafé för seniorer, Salongen   | Stadsbiblioteket Karlshamn          |
| Tis 4 mars | 13:00-16:00 | Öppen dörr på Hjärtat, en mötesplats för alla åldrar                         | Cafe Hjärtat i Asarum               |
| Tis 4 mars | 13:00-15:00 | Kasamtestet och fika   | Församlingsgården, MIKA             |
| Tis 4 mars | 13:30-14:00 | IT-hjälpen. Läshörnan Dimman   | Stadsbiblioteket Karlshamn          |
| Tis 4 mars | 14:30       | Gladgympa och fika tillsammans   | Senioreernas hus, Karlshamn         |
| Tis 4 mars | 14:00-16:00 | Café Solglimten, Fika till självkostnadspris, aktivitet och trevlig samvaro. | Träffpunkten, Gustavsborg           |
| Ons 5 mars | 9:00-11:00  | Trivselpromenad i Asarum   | Café Hjärtat i Asarum               |
| Ons 5 mars | 10:00-11:00 | Qigong   | Träffpunkten Hällaryd, Eklunden     |
| Ons 5 mars | 13:30-15:30 | Bingo, fika och trevlig samvaro med PRO                                      | Träffpunkten Hällaryd, Eklunden     |
| Ons 5 mars | 13:00-15:00 | Lunden, mötesplats och drop-in. Andakt kl 14:30                              | Carl Gustafs kyrka, Karlshamn       |
| Ons 5 mars | 10:00-11:30 | Högläsningsträff, Salongen (boka plats)                                      | Stadsbiblioteket Karlshamn          |
| Ons 5 mars | 10:30       | Gemensam stavgång. Samling i Näsviken  | Senioreernas hus, Karlshamn         |
| Tor 6 mars | 11:30-13:00 | Lunch på MIKA  | Församlingsgården, MIKA             |
| Tor 6 mars | 13:00-16:00 | Öppen dörr på Hjärtat, en mötesplats för alla åldrar                         | Cafe Hjärtat i Asarum               |
| Tor 6 mars | 13:00-15:00 | Gymnastik för kropp och knopp, fika och trevlig samvaro.                     | Träffpunkten Mörrum, IOGT-lokalen   |
| Tor 6 mars | 10:00-11:30 | Öppet café med Kabo & Kommunen, fika & samvaro                               | Träffpunkten Asarum, Östralycke     |

|                 |             |  |                                    |
|-----------------|-------------|--|------------------------------------|
| Fre 7 mars      | 11:30       | Gemensam lunch på Björnabacken eller Östralycke                              | Hej Vänner                         |
| <b>Vecka 11</b> |             |  |                                    |
| Mån 10 mars     | 9:00-11:00  | Trivsel och promenad   | Ringamåla skola, Svenska kyrkan    |
| Mån 10 mars     | 13:00-15:00 | Bingo, fika och trevlig samvaro  | Träffpunkten Mörrum, IOGT-lokalen  |
| Tis 11 mars     | 13:00-16:00 | Öppen dörr på Hjärtat, en mötesplats för alla åldrar                         | Cafe Hjärtat i Asarum              |
| Tis 11 mars     | 13:00-15:00 | Aktiviteter med fika   | Församlingsgården, MIKA            |
| Tis 11 mars     | 14:00-16:00 | Café Solglimten, fika till självkostnadspris, aktivitet och trevlig samvaro. | Träffpunkten, Gustavsborg          |
| Tis 11 mars     | 14:30       | Gladgympa och fika tillsammans   | Seniorernas hus, Karlshamn         |
| Tis 11 mars     | 15:00       | Dagbio: Sommarboken (baserad på Tove Janssons roman)                         | Centrumbiografen, Karlshamn        |
| Ons 12 mars     | 10:00-11:00 | Qigong   | Träffpunkten Hällaryd, Eklunden    |
| Ons 12 mars     | 13:00-16:00 | Bingo, fika och trevlig samvaro  | Träffpunkten, Mariegården Svängsta |
| Ons 12 mars     | 10:30       | Gemensam stavgång. Samling i Näsviken  | Seniorernas hus, Karlshamn         |
| Ons 12 mars     | 12:00-14:00 | Sittgymnastik, fika och trevlig samvaro                                      | Träffpunkten, Gustavsborg          |
| Ons 12 mars     | 13:00-15:00 | Lunden, mötesplats och drop-in. Andakt kl 14:30                              | Carl Gustafs kyrka, Karlshamn      |
| Ons 12 mars     | 17:30-19:30 | Mat & Prat, pizzabuffé till självkostnadspris                                | Café Hjärtat i Asaum               |
| Tor 13 mars     | 10:00-11:30 | Torsdagsträff, olika aktiviteter och fika på Församlingsgården               | Svenska kyrkan, Karlshamn          |
| Tor 13 mars     | 13:00-15:00 | Gymnastik för kropp & knopp, fika och trevlig samvaro                        | Träffpunkten Mörrum, IOGT-lokalen  |
| Tor 13 mars     | 14:00       | Vi sjunger in våren, Agneta Ljungström med kör                               | Kristofferkyrkan, Karlshamn        |
| Tor 13 mars     | 13:00-16:00 | Öppen dörr på Hjärtat, en mötesplats för alla åldrar                         | Cafe Hjärtat i Asarum              |
| Tor 13 mars     | 15:00-17:00 | Pubmys med Hej Vänner  | Pub LochNess på Ronnebygatan       |
| Tor 13 mars     | 18:30       | Sinnesromässa, Tema Missa målet  | Carl Gustafs Kyrka, Karlshamn      |

---

## Vecka 12

|              |             |  |                                   |
|--------------|-------------|--|-----------------------------------|
| Mån 17 mars  | 9:00-11:00  | Trivsel och promenad   | Ringamåla skola, Svenska kyrkan   |
| Mån 17 mars  | 13:00-15:00 | Bingo, fika och trevlig samvaro  | Träffpunkten Mörrum, IOGT-lokalen |
| Mån 17 mars  | 15:00-16:45 | Släktforskning, drop-in  | Hällaryds bibliotek               |
| Tis 18 mars  | 14:30       | Gladgympa och fika tillsammans   | Senioreernas hus, Karlshamn       |
| Tis 18 mars  | 13:00-16:00 | Öppen dörr på Hjärtat, en mötesplats för alla åldrar                         | Cafe Hjärtat i Asarum             |
| Tis 18 mars  | 13:00-15:00 | Aktivitet med fika   | Församlingsgården, MIKA           |
| Tis 18 mars  | 14:00-16:00 | Café Solglimten, fika till självkostnadspris, aktivitet och trevlig samvaro. | Träffpunkten, Gustavsborg         |
| Ons 19 mars  | 9:00-11:00  | Trivselpromenad i Asarum   | Café Hjärtat i Asarum             |
| Ons 19 mars  | 10:00-11:00 | Qigong   | Träffpunkten Hällaryd, Eklunden   |
| Ons 19 mars  | 10:00-11:30 | Högläsningsträff, Salongen (boka plats)                                      | Stadsbiblioteket Karlshamn        |
| Ons 19 mars  | 10:30       | Gemensam stavgång. Samling i Näsviken  | Senioreernas hus, Karlshamn       |
| Ons 19 mars  | 13:00-15:00 | Lunden, mötesplats och drop-in. Andakt kl 14:30                              | Carl Gustafs kyrka, Karlshamn     |
| Tor 20 mars  | 10:00-11:30 | Öppet café med Kabo & Kommunen, fika & samvaro                               | Träffpunkten Asarum, Östralycke   |
| Tor 20 mars  | 13:00-16:00 | Öppen dörr på Hjärtat, en mötesplats för alla åldrar                         | Cafe Hjärtat i Asarum             |
| Tor 20 mars  | 14:00-16:00 | Mötesplats Ringamåla, musik, fika och bingo                                  | Ringamåla skola, Svenska Kyrkan   |
| Tors 20 mars | 13:00-15:00 | Gymnastik för kropp & knopp, fika och trevlig samvaro                        | Träffpunkten Mörrum, IOGT-lokalen |
| Tors 20 mars | 14:00-16:00 | Underhållning, P-A Bjurling Skivor till kaffet (80kr)                        | Senioreernas Hus, Karlshamn       |
| Tors 20 mars | 13:00-15:30 | Tipspromenad, fika till självkostnadspris, aktivitet och trevlig samvaro     | Träffpunkten, Gustavsborg         |
| Tors 20 mars | 16:00-18:00 | Korvgrillning & allsång på Kyrkbacken - Pengarna går till Act                | Carl Gustafs Kyrka, Karlshamn     |
| Fre 21 mars  | 11:30       | Gemensam lunch på Björnabacken eller Östralycke                              | Hej Vänner                        |

## Vecka 13

|             |             |  |  |
|-------------|-------------|--|--|
| Mån 24 mars | 9:00-11:00  | Trivsel & promenad   | Ringamåla skola, Svenska kyrkan                |
| Mån 24 mars | 13:00-15:00 | Bingo, fika och trevlig samvaro  | Träffpunkten Mörrum, IOGT-lokalen              |
| Mån 24 mars | 18:00-19:30 | Cafékväll i Pingstkyrkan.  | Asarums församlingsskär, Pingstkyrkan i Asarum |
| Tis 25 mars | 11:30-12:00 | Poesigympa, Salongen   | Stadsbiblioteket Karlshamn                     |
| Tis 25 mars | 13:00-16:00 | Öppen dörr på Hjärtat, en mötesplats för alla åldrar                         | Café Hjärtat i Asarum                          |
| Tis 25 mars | 14:30       | Gladgympa och fika tillsammans   | Senioreernas hus, Karlshamn                    |
| Tis 25 mars | 10:00-12:00 | Sittgympa, fika och trevlig samvaro.   | Träffpunkten, Gustavsborg                      |
| Tis 25 mars | 14:00-16:00 | Café Solglimten, fika till självkostnadspris, aktivitet och trevlig samvaro. | Träffpunkten, Gustavsborg                      |
| Tis 25 mars | 13:00-15:00 | Aktivitet med fika   | Församlingssgården, MIKA                       |
| Tis 25 mars | 15:00       | Dagbio: A complete unknown (film om Bob Dylan)                               | Centrumbiografen, Karlshamn                    |
| Ons 26 mars | 10:00-11:00 | Qigong   | Träffpunkten Hällaryd, Eklunden                |
| Ons 26 mars | 10:30       | Gemensam stavgång. Samling i Näsviken  | Senioreernas hus, Karlshamn                    |
| Ons 26 mars | 13:00-15:00 | Lunden, mötesplats och drop-in. Andakt kl 14:30                              | Carl Gustafs kyrka, Karlshamn                  |
| Ons 26 mars | 13:00-16:00 | Bingo, fika och trevlig samvaro  | Träffpunkt Mariegården, Svängsta               |
| Ons 26 mars | 14:00-16:00 | Musik, samtal och fika med Stig Persson och Hej Vänner                       | Träffpunkt Eklunden, Hällaryd                  |
| Tor 27 mars | 10:00-11:30 | Torsdagsträff, olika aktiviteter och fika på Församlingssgården              | Svenska kyrkan, Karlshamn                      |
| Tor 27 mars | 10:00-20:00 | Experimentera med Kreativum, fika & samvaro                                  | Träffpunkten Asarum, Östralycke                |
| Tor 27 mars | 13:00-15:00 | Gymnastik för kropp & knopp, fika och trevlig samvaro                        | Träffpunkten Mörrum, IOGT-lokalen              |
| Tor 27 mars | 13:00-16:00 | Öppen dörr på Hjärtat, en mötesplats för alla åldrar                         | Café Hjärtat i Asarum                          |
| Tor 27 mars | 14:00       | Vi delar livet i sång och tal, Barbro Hörberg mfl.                           | Pingstkyrkan, Asarum                           |
| Tor 27 mars | 15:00-17:00 | Pubmys med Hej Vänner  | Pub LochNess på Ronnebygatan                   |

## Vecka 14

Mån 31 mars 9:00-11:00 Trivsel och promenad

Ringamåla skola, Svenska kyrkan

Mån 31 mars 13:00-15:00 Bingo, fika och trevlig samvaro

Träffpunkten i Mörrum, IOGT-lokalen

### SENIORERNAS HUS

Öppettider: måndag och torsdag kl. 9.00-15.00, tisdag, onsdag och fredag kl. 9.00-16.00.

Vi har även datorhörna, wifi och lokala tidningar.

### Församlingsgården MIKA

Öppettider: måndag, onsdag och torsdag kl 9.00-11.30 Öppet hus med frukost

### 34:ans Fynd, Pingstkyrkans secondhandbutik

Öppettider: tisdag 13.00-18.00 och lördag 9.00-13.00

### Röda Korsets Secondhand

Öppettider: måndag-fredag 13.00-17.00 och lördag 11.00-14.00

## Tillsammans skapar vi ett mer inkluderande och hållbart samhälle!

