

AKTUELL MEDLEMSINFORMATION – VÄXJÖ PRO

Välkommen till medlemsmöte

Onsdagen den 21 februari kl 14.00 på Kvarnhagskällan, Kvarnvägen i Växjö. Carina Engman, känd revyräv från Hovmantorp underhåller, och Ljungkvists Trafikskola informerar om seniorkörning. Lotteri och fika. Entré 60 kr.

**Anmälan senast 18/2 till Karin Persson,
perssonkarin710@gmail.com
tfn 070-256 0761.**

Line-dance

På torsdagarna dansar vi mellan kl 10.00—12.00



Danskryssning till Polen 29-30 april

PRO Blekinge bjuder in till denna danskryssning. Färjan avgår 29/4 kl 10.00 från Verkö, Karlskrona och är tillbaka 30/4 kl 09.30.

I resan ingår del i dubbelhytt, frukost båda dagarna, prova på danser och kvällsbuffé. Pris 875 kr utsides dubbelhytt, tillägg för enkelhytt 399 kr. Anmälan till

resor.problekinge@gmail.com, tfn 0455-81647. Senast 20 mars.

Växjö PRO, tfn 076-02 55 820, vaxjo@pro.se

Kost, motion och sömn Kommunrehab, Växjö kommun inbjuder till föreläsningsserie.

Kost – hälsosamma kostvanor för välmående. Enkla tips och råd om näringsrik och god mat.

**12 mars kl 17.00—19.00 Tegnérsalen, Katedralskolan -
Föreläsare Johanna Ahlqvist. Senast anmälan 9 mars.**

Motion – mer rörelse i vardagen. Enkla tips på aktiviteter som är enkla att få in i vardagen och som du kan träna hemma.

**16 april kl 17.00—19.00 Tegnérsalen, Katedralskolan –
Föreläsare Josefin Forsgren. Senast anmälan 14 april.**

Sömn – Vad påverkar sömnen och hur du själv kan göra för att få en så god sömn som möjligt.

**22 maj kl 17.00—19.00 Tegnérsalen, Katedralskolan –
Föreläsare Jenny Folkesson. Senast anmälan 19 maj.**

Anmälan till samtliga delar i föreläsningsserien sker via Kontaktcenter 0470-410 00 eller via e-post till anhorigkonsulent@vaxjo.se. Föreläsningarna är kostnadsfria.



Gratis gympa!

**Måndagar kl 10.00—11.30 – ABF-
huset, Arabygatan 80. Förutom
gympa så fikar vi tillsammans.
Ta med eget fika.**



**Årsmöte och föreläsning om Åsnen
Boka redan nu in vårt årsmöte 20 mars!**