



HJÄRTA OCH SMÄRTA MED GRABBAR OCH GUBBAR!

Mat, rörelse, gemenskap och snack om livet.



**Svenska
kyrkan**

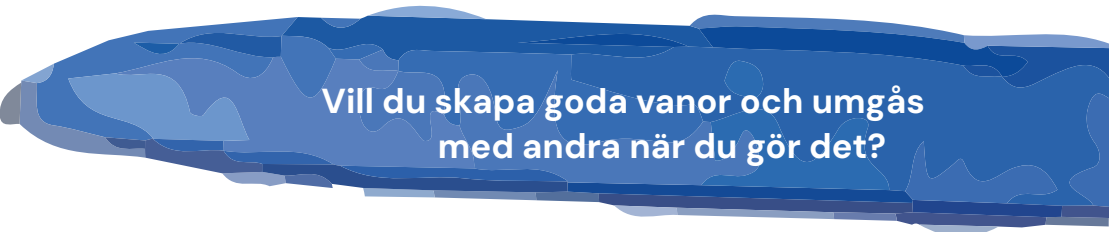
Hedemora, Husby och
Garpenbergs församling

Välkommen till vår umgängesgrupp för killar och gubbar!

Hit är alla män välkomna för att umgås och samtala. Gruppens upplägg ser ut som följande:

Vi ses torsdagar, 10.30–13.00. Under den kallare årstiden lagar vi mat och äter tillsammans. Varmare årstid åker vi på utflykt till natursköna platser där vi promenerar en kort sträcka samt fikar. Vi kommer varva dessa aktiviteter med både en ren samtalsträff och med studiebesök på intressanta platser.

Våren 2026 inleds med matlagningsträffar. Vi lagar lunch och umgås. Kostnad: 50 kronor per person och gång.



**Vill du skapa goda vanor och umgås
med andra när du gör det?**

Tillsammans stöttar vi varandra och kommer igång med nya rutiner i vardagen genom promenader, vistelse i naturen, matlagning och samtal med varandra om stort och smått.

Vi fokuserar på att öka motivationen och för att komma igång med en hälsosammare, hållbarare livstil både fysiskt och psykiskt.

Kom igång tillsammans med HJÄRTA OCH SMÄRTA
MED GRABBAR OCH GUBBAR!



Vill du hänga med på utflykt?

UTFLYKT OCH PROMENAD I SKOGEN

TORSDAGAR 10.30 (Se hemsida och annonser för tidsperiod.)

SAMLING I S:T PAULUSGÅRDEN FÖR VIDARE TRANSPORT.

Naturen har läkande och stärkande effekter på kropp och själ. Vid varmare årstid beger vi oss tillsammans ut i skogen för utflykt och promenad. Vi samlas på S:t Paulusgården 10.30 och är åter ca 13.00.

Medtag kläder efter väder och ordentliga skor då vi kommer vandra. Kläder och kängor finns att låna (i något begränsat utbud). Vi bjuder på kaffe men medtag eget mellanmål/fika.

Anmälan: Se kontaktuppgifter nästa sida. Max 12 deltagare men minst 3 deltagare för att gruppen ska starta.



Vill du testa god & hälsosam mat?

MATLAGNING

TORSDAGAR KL 10.30 (Se hemsida och annonser för tidsperiod.)

SAMLING: S:T PAULUSGÅRDEN

Mat är gott, men inte alltid lätt att tillaga och ibland tryter inspirationen. Vi lagar mat tillsammans och inspireras av att komma igång med en mer varierad kost och lite nya recept. Runt spis och bord har vi alla möjligheter i världen att samtala om stort och smått – livet helt enkelt. Vi avrundar kl 13.00.

Kostnad: 50 kr per person och gång.

Anmälan: Se nedan. Max 8 deltagare men minst 3 deltagare för att gruppen ska starta.



Kaffe och samtala

SAMTAL

Vid cirka tre tillfällen per termin ses vi för att samtala över en kopp kaffe. Temat för samtalen bestäms av gruppdeltagarna. Vi rör oss kring frågor om livets med- och motgångar.





Vill du utveckla dina kunskaper?

STUDIEBESÖK

Vid cirka tre tillfällen per termin åker vi till olika platser för att göra studiebesök, exempelvis guidning "I Polhems fotspår".





Har du frågor och funderingar
eller vill anmäla dig?



MIKAEL WESTEMAR

Diakoniassistent

0225 - 25 70 33

mikael.westemar@svenskakyrkan.se



**Svenska
kyrkan**

Hedemora, Husby och
Garpenbergs församling

Övriga verksamheter vi välkomnar dig att delta i

SENIORTRÄNING

Vi välkomnar dig som är senior att träna med oss en gång i veckan under tio veckor.

Träningen fokuserar på att öka styrka, balans, rörlighet, koordination och uthållighet, med hjälp av enkla redskap som gummiband och kettlebells. Vi anpassar övningarna efter dina förutsättningar och behov.

För att delta behöver du kunna delta aktivt och förflytta dig självständigt, med eller utan hjälpmedel.

Under träningstillfällena får du instruktioner och tips som du kan använda för vidare träning hemma eller på ett gym. Medtag kläder och skor som passar för inomhusträning.

SITTGYMPA

Välkommen på sittgympa!

Vi kör enkla övningar, alla efter sin förmåga. Alla kan vara med! Vi avslutar med lätt fika/frukt.

För mer info, se hemsidan eller kontakta Mikael Westemar på tel 0225-257033 eller mikael.westemar@svenskakyrkan.se



**Svenska
kyrkan**

Hedemora, Husby och
Garpenbergs församling