

Program hösten 2025

Gräfsnäs Bygdegård



Program hösten 2025 i Gräfsnäs Bygdegård

Vi har några aktiviteter som återkommer varje vecka efter att de har startats medan andra är på aviserade datum. Ev. förändringar finns på vår Facebook!

Yoga med Sandra 	Måndagar kl.18.30-ca.20.00 Start 1/9 Yinyoga är en lugn yogaform där man strävar efter att komma åt kroppens bindväv. Lugnar sinnet o tankar, släpper spänningar och ökar rörlighet. Yinyoga är stärkande och minskar stress. Ta gärna med egen yogamatta! 6 tillfällen 150kr/tillfälle Kontakt: Veronica 0736-588416
Hundpromenad 	Måndag 1/9 kl.18.00 Välkomna på en aktiv hundpromenad tillsammans med hundpsykologen Marie Johansson. Under promenaden gör vi olika aktiveringsövningar för hundarna. Ta med godis eller leksak som belöning till din hund. Passar alla, oavsett förkunskap eller ålder. Kontakt Birgitta 0704-294334 Intill vår bygdegård finns en hundrastgård som du är välkommen att besöka när som med din hund.
Seniorgympa 	Tisdagar kl.18.00 start 2/9 Individuell cirkelträning för seniorer till medryckande/avslappnande musik. Alla är med utan prestationskrav! Terminsavgift 150kr Kontakt: Sören 0706-645456



123-320 19 02

Gräfsnäs Bygdegård



Vi vill ha en levande bygd. Vill du?

Kom och delta i våra aktiviteter!

Besök gärna Bygdegårdens hemsida, där hittar du vårt program, info om hur man bokar lokal, kontaktuppgifter, mm.

Aktuell info finner du bäst på vår Facebook-sida.

In och gilla sidan för att ta del av uppdateringar av programmet och olika aktiviteter.

För att lättare nå ut med information om våra aktiviteter vill vi gärna ha din mailadress. Maila birgittabernhed@hotmail.com

<http://www.bygdegardarna.se/grafsnas>

<https://www.facebook.com/grafsnasbygdegard>

Om du vill bli medlem i Gräfsnäs bygdegårdsförening så är årsavgiften för enskild 50: - och för en familj 100: -

Det går bra med Swish till 123 320 19 02 eller bankgironummer 343-9957. Uppge namn, adress, tele och mail.

Genom att bli medlem stöttar du bygdegårdsföreningens fortsatta arbete med att skapa fler aktiviteter och en mer levande landsbygd.

Pyssel för barn 	Varannan Onsdag Jämna veckor V.36-48 kl.16.30-18.00 Kreativt skapande för barn! Insektshotell, höstpyssel, halloweenpyssel, julpyssel mm. (V.44 Halloweenpromenad-mer info kommer på FB.) 50kr/tillfälle (20kr för medlemmar) Kontakt: Veronica 0736-588416
Colorister 	Torsdagar kl.13.00-17.00 Start 4/9 Kom och var kreativ med oss! Gruppen är ett nätverk för konstnärer och verkar för samverkan med andra konstnärer/hantverksgrupper. Kontakt: Kerstin Eriksson 0734-071545
Hobbyhäng 	Första söndagen i månaden kl.18.00-21.00 Start 7/9 Målar du? Sticker? Slöjdar? Ta med dig din hobby och kom och umgås tillsammans med oss! Vi träffas första söndagen varje månad för avslappnat sällskap i kreativt skapande. 30kr/person Ta med dig fika om du vill, kaffe och te finns att köpa. Kontakt: sylvia robertsson82@gmail.com anna.lofgren61@gmail.com
Utegym 	Besök gärna vårt utegym och träna i egen takt och förmåga! Nycklar till vikterna finns i nyckelskåpet. Kontakt: Lennart 0705-765096 Per Olof 0705-101914

Bygga växtstöd 	Lördag 6/9 kl. 11.00 Kom och var med och lär dig göra växtstöd till skogsträdgården. Det är lättare än du tror att göra något snyggt! Vi använder material från omgivningarna och du kan sedan lätt fortsätta hemma. Vi håller till i skogs-trädgården precis bakom bygdegården. Kontakt Lillemor 073-2473630
Tipspromenad 	Söndag 5/10 kl. 11.00 Tipspromenad för stora och små! Start vid bygdegården. 50kr/vuxen, gratis för barn. Kaffe och kaka till försäljning efter promenaden! Kontakt Annika 0708-154236
Vinprovning 	Lördag 11/10 kl. 18.00 Vi provar fyra röda viner under Magnus Ericsson-Nerells sakkunniga ledning. Efter provningen serveras ett festfat med kyckling, fläskfilé, potatissallad och exotiska frukter. Avslutas med kaffe & kaka. Dryck till maten finns att köpa. 300 kr/person. Anmälan senast 1/10 till kaj.f.all@gmail.com eller 0793-046405

Sånger vi minns från 60 och 70-talet 	Lördag 18/10 Kl. 18.30 Oskar Kjällgren och Roland Andersson tar med oss på en promenad längs minnenas allé tillbaka till 60 och 70-talet. Sånger vi minns från bl.a. ABBA, Tom Jones, Hepstars och Harpo. Blandat med tidstypiska dansbandsklassiker och en och annan udda sång som ni troligtvis inte har hört! Ta med egen mat och dryck! 150kr/person Anmälan till Vicky senast 11/10 0707-172524
Brädspelskväll 	Lördag 15/11 Kl. 17.00 Kom och spela o ha skoj tillsammans! Vi "dukar upp" flertal olika brädspel, för stora och små! Snacks och dricka till försäljning. Kontakt: Veronica 073-6588416
Pepparkakshustävling 	Fredag 28/11 Kl. 18.00 Bilda ett lag med familj eller vänner! Skapa ett hus tillsammans med hjälp av byggsatsen och dekorationerna. När alla kreativa byggen är klara röstar vi och utser en vinnare! Ta gärna med egen dekoration. Glögg/julmust och fika serveras under kvällen! Kostnad 100kr/lag Anmälan till Veronica senast 24/11 073-658841

