

# Resurscentrum

## VARJE VECKA

### RESTAURANG ROSENBAD

Välkommen att ta en fika eller äta lunch. Det går även att hämta mat.

Öppet: 9.00 – 15.30

Lunch: 12.00 – 13.30

### INSPIRATIONSMILJÖER

I våra inspirationsmiljöer kan du hitta både välfärdsteknik och andra smarta lösningar som underlättar din vardag. Du får möjlighet att klämma, känna och prova.

Du får råd, tips och hjälp av vår personal på plats

**Öppet hus:**

**Tisdag 13.00 – 15.00**

**Torsdag 10.00 – 12.00**

### CYKLA INOMHUS ELLER UTOMHUS

Testa vår virtuella cykel framför skärmen eller låna vår side-by-side cykel och upptäck omgivningarna. Det finns personal på plats som visar  
Måndag – fredag 9.00 – 15.00

### TIPSPROMENAD OCH RÖRELSEPROMENAD

Finns att ta del av i stadsträdgården eller inomhus på Resurscentrum

### SPELA BOULE

Bouleklott finns att låna i receptionen vardagar

Adress: Rosenbadsgatan 2

Telefon: 054-540 57 39

Köket: 054-540 30 03

[www.karlstad.se/resurscentrum](http://www.karlstad.se/resurscentrum)

## TRÄFFPUNKTSCAFÉ

### ONSDAG 1 MAJ

#### **Regnbågscafé för seniorer**

**14.00**

Social samvaro tillsammans över en kopp kaffe.

### Träffpunkt Resurscentrum

#### **TORSDAG 2 MAJ**

**14.00**

#### **Träffpunktscafé med Fria läroverken**

Elever från Fria läroverken besöker oss och ordnar en trevlig stund tillsammans

*Fika finns att köpa i restaurangen*

### Träffpunkt Resurscentrum

#### **TORSDAG 16 MAJ**

**14.00**

#### **Vi spelar Bingo**

Vi spelar bingo tillsammans med Mattias och Maria på Järpen.

*Fika finns att köpa i restaurangen*

### Träffpunkt Resurscentrum

#### **TORSDAG 23 MAJ**

**14.00**

#### **Kyrkcafé**

I samarbete med Vikenkyrkan som också bjuder på kaffe

### Träffpunkt Resurscentrum

#### **TORSDAG 30 MAJ**

**11.00 - OBS TIDEN**

#### **Musikunderhållning med Mixturen**

Blåsorkestern Mixturen besöker oss för sin årliga utomhuskonsert. Vid dåligt väder flyttar vi inomhus.

*Fika finns att köpa i restaurangen eller passa på att stanna och äta lunch. Besök Seniorshopen*

## AKTIVITETER

### FREDAG 3 MAJ

#### **Musikunderhållning**

**11.15 Pianobaren**

Trubadur Axel Boberg underhåller

### TISDAG 7 MAJ

#### **Demensföreningen**

**bjuder in**

**17.00 – 19.00 Blå rummet**

Våra kognitiva specialister, Jenny Ileby och Karin Jurss Fischer, besöker oss och svarar på frågor  
*Det bjuds på fika*

### ONSDAG 15 MAJ

#### **Föreläsning om Munhälsa**

**18.00**

**Hur kan munhälsan påverka vårt välbefinnande och vad kan vi göra för att påverka.**

Övertandläkare Fredrik Thyberg föreläser

*Anordnas av Hjärt-lungföreningen*

### TISDAG 21 MAJ

#### **Friskvårdsdag på**

**Skutberget**

**10.00 – 15.00**

Denna dag ses vi ute på Skutberget. Se separat inbjudan och program

### ONSDAG 29 MAJ

#### **Kunskapscafé med fokus på demenssjukdom**

#### **Fysisk aktivitet**

Regelbunden träning och motion har många hälsofördelar och ökar vårt välbefinnande

Cina Harsia-Ollas och Ekaterina Lindberg, sjukgymnaster inom Hemrehab informerar

**17.00 – 19.00**

*Vi bjuder på fika.*

### TORSDAG 30 MAJ

#### **Seniorshopen på besök**

**11.00 – 15.00**

**Sommarrea i Seniorshopen**

