

Bad Aqua Nova

Lördagen den 2 november är det åter dags för badkväll i Maserhallen.

Sture IoK tillsammans med

FUB Borlänge har bokat badet mellan 17.30-20.30.

Insläpp 17.30 och man ska ha lämnat omklädningsrummen 20.30.

Vi får bada i 25 meters bassängen, den lilla övningsbassängen bredvid och inne på äventyrsbadet.

Inte i "multibassängen".

Brukare, assistenter och anhöriga är välkomna.

Kostnad 47kr / person, assistent i tjänst följer med utan kostnad.

Betalning sker på plats i receptionen.

Ytterdörren låses strax efter att våran badtid börjar så det gäller att vara på plats före kl 17,30.

Cafeterian är stängd men det går bra att ta med sig egen matsäck.

Medtag hänglås, det finns annars möjlighet att köpa på plats.

Anmälan senast onsdag 30/10 till

stureiok@gmail.com

eller till Andreas 0702833982



Stugknuten ekonomisk förening (hemsida: stugknuten.se)

Sturegatan 1, 784 31 Borlänge Tel 0243-21 99 55 Fax 0243-21 99 54
E-post borlange@stugknuten.se

STUGKNUTEN- BLADET

November 2024

Sikta mot stjärnorna 27/11

Den 27/11 har vi Sikta mot stjärnorna.

De som vill uppträda behöver meddela vilken låt och artist man vill uppträda med senast 26/11.

Maila till eleonore@stugknuten.se

- Ni som inte vill uppträda är hjärtligt välkomna som publik.



Nu finns även Stugknutenbladet på Stugknutens hemsida.

www.stugknuten.se

Onsdags aktiviteter 2024

November-December

Ons 30 oktober	Pyssekväll
Lör 2 november	Bad Aqua Nova (Sture IOK)
Ons 6 november	Musik Quiz
Ons 13 november	Pyssekväll
Ons 20 november	
Ons 27 november	Sikta mot stjärnorna
Ons 4 december	Klä julgranen
Ons 11 december	Julgröt
Ons 18 december	Jul fika

Detta är en grovplanering så det kommer fyllas på med aktiviteter både från Stugknuten och Sture IOK

Ledningen informerar

Från och med nu kommer vi att dela upp massutskick på mail under 2 dagar.

Detta på grund av olika spamspärarar.

Enkäter skickas från oss via stugknuten@gmail.com

Dessa kan ibland hamna i din skräppost.

Se till att lägga till den e-posten som betrodde avsändare.



Höstmörker och halka

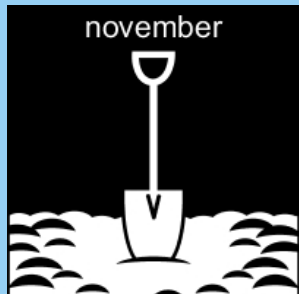
Tänk på att ni syns dåligt i mörkret, använd reflex och reflexvästar när ni är ute och går.

Se till att även rullstolen syns i mörkret.

När halkan kommer vill vi att ni använder broddar för att undvika fallolyckor. Har ni inte broddar hos brukaren går det bra att hämta två set här så att det finns på plats för alla assistenter. Brukarna bör införskaffa

egna.





2024

AGENDA

November 2024 AGENDA

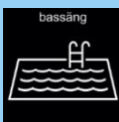


lördag

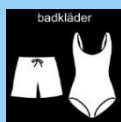
2



november



bassäng



badkläder

Lör 2 nov

Bad Aqua Nova (Sture loK)

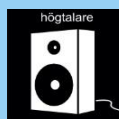


onsdag

6



november



högtalare

Ons 6 nov

kl.18.00 Musikquiz

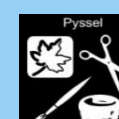


onsdag

13



november



Pysssel

Ons 13 nov

kl.18.00 Pyssselkväll



onsdag

20



november

Ons 20 nov

kl. 18,00

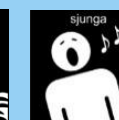


onsdag

27



november



sjunga



Ons 27 nov

kl.18.00 Sikta mot stjärnorna