

Det sker i foråret:

April	
L 1	Genbrugsbutikken åben 10.00 - 13.00
S 2	
M 3	Gåhold 18.55 – 20.00
T 4	Få lavet individuelt træningsprogram med Ane Kirstine, kl. 17-18 Banko kl. 19.00
O 5	Strikkeklub 10.00 – 12.00 Træffetid 14.00 – 16.00 Fællesspisning 18.00 – 19.30
T 6	
F 7	
L 8	Genbrugsbutikken åben 10.00 - 13.00
S 9	
M 10	Påskeægsjagt for hele familien 14-16 Gåhold 18.55 – 20.00
T 11	
O 12	Strikkeklub 10.00 – 12.00 Træffetid 14.00 – 16.00
T 13	
F 14	
L 15	
S 16	
M 17	
T 18	Få lavet individuelt træningsprogram med Ane Kirstine, kl. 17-18 Banko kl. 19.00
O 19	Strikkeklub 10-12 Træffetid 14-16 Familiecafé med fællesspisning 16-18
T 20	
F 21	
L 22	Genbrugsbutikken åben 10.00 - 13.00
S 23	
M 24	Gåhold 18.55 – 20.00
T 25	
O 26	Strikkeklub 10.00 – 12.00 Træffetid 14.00 – 16.00
T 27	
F 28	Åbent hus i fælleshuset 14.00 – 17.00
L 29	Genbrugsbutikken åben 10.00 - 13.00
S 30	Arrangement ved spejderne

Maj	
M 1	Gåhold 18.55 – 20.00
T 2	Få lavet individuelt træningsprogram med Ane Kirstine, kl. 17-18 Banko kl. 19.00
O 3	Strikkeklub 10.00 – 12.00 Træffetid 14.00 – 16.00 Fællesspisning 18.00 – 19.30
T 4	Cirkeltræning for alle i fællessalen med Ane Kirstine, kl. 19-20.
F 5	
L 6	Genbrugsbutikken åben 10.00 - 13.00
S 7	
M 8	Gåhold 18.55 – 20.00
T 9	
O 10	Strikkeklub 10.00 – 12.00 Træffetid 14.00 – 16.00
T 11	Cirkeltræning for alle i fællessalen med Ane Kirstine, kl. 19-20.
F 12	
L 13	Genbrugsbutikken åben 10.00 - 13.00
S 14	
M 15	Gåhold 18.55 – 20.00
T 16	Banko kl. 19.00
O 17	Strikkeklub 10.00 – 12.00 Træffetid 14.00 – 16.00
T 18	
F 19	
L 20	Genbrugsbutikken åben 10.00 - 13.00
S 21	
M 22	Gåhold 18.55 – 20.00
T 23	
O 24	Strikkeklub 10.00 – 12.00 Træffetid 14.00 – 16.00
T 25	
F 26	Åbent hus i fælleshuset 14.00 – 17.00
L 27	Genbrugsbutikken åben 10.00 - 13.00
S 28	
M 29	Gåhold 18.55 – 20.00
T 30	Banko kl. 19.00
O 31	Strikkeklub 10.00 – 12.00 Træffetid 14.00 – 16.00

Gratis motionshold i fælleshuset

Ane Kirstine fra ISI Højskole tilbyder gratis individuelt træningsprogram i motionsrummet i fælleshuset. To aftener vil der også være cirkeltræning i fællessalen. Niveaue er, så alle kan være med.

Tirsdage den 28. marts, 4. april, 18. april & 2. maj, kl. 17-18:

- Få lavet individuelt træningsprogram og hjælp til træningsøvelser i motionsrummet.

Torsdage den 4. & 11. maj, kl. 19-20:

- Cirkeltræning i fællessalen. Alle kan deltage, uanset niveau. Det handler om at få pulsen op og få trænet mange forskellige muskler.



Er du far? Vil du være med til at starte en ny gruppe op i Østbyen?

Hold øje med opslag i din opgang, hvor du snarest vil blive inviteret til en inspirationsaften.

Her vil vi finde ud af, hvad vi, fædre, kan bruge hinanden til og eksperimentere med de mange forskellige og fede måder man kan være far på.



Er du interesseret i gruppen allerede nu?

Så kontakt Christian på christian@fremtidikast.dk eller 22907247 og hør nærmere.

Familiecafé med gratis aftensmad onsdag den 19. april

Sted: Fælleshuset Islandsgade 3.

Tidspunkt: 16.30 – 18.00



HOME-START Familiekontakt
Støtte til familier med små børn

Kreativt værksted for børnene, kaffe på kanden til forældre og mulighed for en snak om børn og familieliv.

I caféen er der to værter, som er familievenner i HOME-START.

De er forældre og har stor erfaring med at tale med forældre om børn og familieliv.

Der afsluttes med gratis aftensmad for familier, hvor der bestilles mad udefra.

Tilmelding til Christian på christian@fremtidikast.dk senest den 18. april. Oplys navn, adresse og antal børn og voksne.

Påskeægssjagt for hele familien mandag den 10. april kl. 14.00

Jagten efter påskeæg går ind i Østbyen!

Mød op ved fælleshuset, Islandsgade 3, kl. 14.00, med dine søskende og forældre, og kom med ud på en spændende påskeægssjagt i området, arrangeret af KFUM Spejderne i Ikast.

Efter jagten er der bål og lækkerier ved fælleshuset, Islandsgade 3.



**Fælles fremtid
på tværs**



De bedste hilsener fra teamet i **Fælles fremtid
på tværs**
Vibeke, Louise & Christian