



God fortsättning på det nya året!

I vår egen FUB förening har medlemmarna sedan 40 år tillbaka kunnat träffas, göra kul saker tillsammans eller bli underhållna! Förutsättningen för detta är en *styrelse*! Styrelseuppdrag är för vissa ett nästan livslångt fritidsintresse och andra ger uppdraget några år. Man ger lite av sin tid för att föreningen ska leva och i gengäld får man gemenskap, nya vänner och värdefulla insikter.

Vi behöver nu ersättare för Lena K som avslutar sitt sekreteraruppdrag vid årsmötet. Vill DU skriva vårt nästa medlemsbrev? Vi samarbetar om allt annat men sekreteraren ser till att vi når ut till medlemmarna, så du behöver kunna skriva bra svenska.

Välkomna att kontakta oss i styrelsen med eventuella frågor! fubnackavarmdo@gmail.com

Viktigt är att anmäla sig till ALLA våra medlemsträffar så vi kan planera hur många som kommer och hur mycket fika vi ska köpa. För FUB-medlemmar är fika gratis, ledsagare betalar 20 kr på plats. Du anmäler dig till e-post: fubnackavarmdo@gmail.com (kvitto fås på begäran) Swish finns.

- **Den 7 mars klockan 13:00-14:30 Årsmöte.** Det blir fika och musik med Värmdös Funkiskör. Anmälan senast 5 mars till vår e-post. Lokal: **Kyrkettan, Värmdögatan 1, Gustavsberg.**
- **Den 25 april klockan 13:00-14:30 medlemsträff** med musikunderhållning av trubaduren Tobbe! Anmälan senast 23 april till vår e-post. Plats: **Kyrkettan, Värmdögatan 1, Gustavsberg.**

Yoga med FUB Nacka Värmdö

FUB startar samarbete med Frida-Louise Vikman, FridaLo Yoga och Värmdö Kommun. Vi erbjuder yoga som friskvård **utan kostnad för FUB-medlemmar. Så kom ihåg att betala din medlemsavgift**

Yoga har många hälsofördelar. Det är ett bra sätt att skapa och behålla styrka, rörlighet och sinnesro. Yoga kan bidra till förbättrad koncentration, kroppsuppfattning, koordination och balans. Det kan hjälpa till att skapa tillit och kärlek till sig själv och andra. Reducerar stress och spänningar samt ökar tålamod och förmågan att slappna av. Vi utför mjuk yoga i lugnt tempo med fokus på kroppsnärvaro. Varje klass avslutas med en härlig avslappning.

Vi ses 12 tillfällen per termin, söndagar kl. 20.00-21.00 i Gurraberg Ungkulturhus i Gustavsbergs centrum. Kursstart 2 februari. Ledsagare medtages.

Anmälan för yoga-kurs görs till: fridaloyoga@gmail.com

Information på internet och Facebook:

Titta gärna in på vår hemsida www.fub.se/lokalt/fub-nacka-varmdo där kan du läsa mer om våra aktiviteter och vad som händer lokalt i Värmdö och Nacka.

Vi behöver utöka vårt medlemsregister med så många e-postadresser vi bara kan, så vi kan sända ut information snabbare och billigare än med frankerade kuvert! Du som vill ha våra utskick via e-post, **skicka ett mail med din e-postadress till fubnackavarmdo@gmail.com**

Hjärtligt välkomna till aktiviteterna önskar styrelsen i FUB Nacka Värmdö