

2024



# Seniorsommar.

Sommaraktiviteter för dig som är senior

# Sommaraktiviteter för seniorer

Känner du dig ensam och vill träffa nya vänner? Häng med till våra mötesplatser och lyssna på sommarmusik, gympa i både park och skog eller anmäl dig till en av våra utflykter. Varmt välkommen. Hoppas vi ses!

## Dagsutflykter

Följ med på en spännande dagsutflykt i sommar! Alla utflykter (utom båttur, Oset och Stadsparken) startar från Olaigatan 22, mitt emot Karolinska skolan.



## Anmälan till dagsutflykter

Det finns begränsat antal platser för dagsutflykterna och anmälan är bindande.

Anmälan till båttur på Hjälmmaren, guidning i Maria Langs fotspår och Nostalgiresa i 50-talsmiljö görs senast en vecka innan.

Anmälan till Ånnaboda med bad, Natur- och fågelskådning i Oset och Stadsparken görs senast tre dagar innan.

Du kan tidigast anmäla dig från 3 juni och anmäla max 2 deltagare/utflykt. Det gör du via våra digitala formulär på [orebro.se/seniorsommar](http://orebro.se/seniorsommar) eller via Servicecenter 019-21 10 00. Vid sjukdom ring Servicecenter för avanmälan.



## Båttur på Hjälmmaren

Vi åker en guidad tur med den välkända båten M/S Gustaf Lagerbjelke. Under denna sköna tur på Hjälmmaren serveras laxlunch (alternativ finns) och fika samt underhållning av trubadur. Resa och förtäring kostar 100 kr och betalas kontant, med Swish eller kort på plats. Vi samlas vid Hamnplan 1.

**14 juni, 15 juli och 8 augusti kl. 11–14**

## Guidad tur i Maria Langs fotspår

Följ med på en spännande vandring i Nora med berättelser från Langdeckarna och Maria Langs liv. Vi guidas av deckardrottningens systerson Ove Hoffner. Resa, guidning och fika kostar 100 kronor och betalas kontant på plats. Bussen avgår från Olaigatan 22.

**26 juni och 14 augusti kl. 13–17**

## Badutflykt till Ånnaboda

Följ med på en tur till Ånnaboda. Njut av ett dopp i sjön eller ta en promenad i de vackra omgivningarna. Tillsammans grillar vi korv och umgås, kanske träffar du en ny vän. Från parkeringen till bad/grillplats är det en sluttande, asfalterad gångväg på cirka 200 meter. Bussen avgår från Olaigatan 22.

**10 juli och 31 juli kl. 13–16**

## Nostalgiresa i 50-talsmiljö i Ormesta

Häng med på en nostalgiresa till Chrysler 57 Heaven där vi får en guidning av en unik samling av bilar, främst amerikanska bilar från 1957, men även några andra pärlor i originalskick. Här finns även båtar och mopeder att titta på. Fordon, miljöer och minnen! Resa, guidning och fika kostar 50 kr och betalas kontant eller med Swish på plats. Bussen avgår från Olaigatan 22.

**17 juli kl. 13.30–16**

## Natur- och fågelskådning i ett sommarfagert Oset

Följ med och besök ett av Närkes fantastiska fågelområden. Vi njuter av naturens fågelkonsert (under den cirka 400 meter långa vandringen), och lär oss av allt vi vill veta om Osets fågelliv av guiden Roger Hjelmqvist. Efteråt en rogivande fika. Vi möts upp vid Erik Rosenbergs stuga, Naturreservatet Oset. Aktiviteten ställs in vid regn.

**11 juni och 23 juli kl. 13.30–15.30**

## Guidad tur bland Stadsparkens många skulpturer

Följ med på en spännande konsthistorisk promenad bland parkens många skulpturer. Tillsammans med guiden Fredric Skargren betraktar vi och diskuterar vad de föreställer och hur de kom till. Vi lär oss om olika konststilar samt hur man resonerade kring val av material och placering. Vi möts vid ”huvudingången” till Stadsparken, där Kanalvägen och Floragatan möts. Efteråt fikar vi i Stadsträdgården. Aktiviteten ställs in vid regn.

**3 juli och 7 augusti kl. 13.30–15.30**

## Tillgänglighet

Det är begränsad tillgänglighet för dig med rollator eller rullstol.  
Det är viktigt att du kan klara dig själv. Undvik starka dofter.





## Sommarmusik

Kom och ta del av livemusik på våra mötesplatser. Vid bra väder är vi utomhus. Det finns ofta möjlighet att köpa fika.

### Midsommarfirande med Lotta Martinsson

Måndag 17 juni kl. 15 Träffpunkt Vesslan

Tisdag 18 juni kl. 10.30 Träffpunkt Haga  
kl. 14 Träffpunkt Almby

Onsdag 19 juni kl. 14 Träffpunkt Marklyckan

Torsdag 20 juni kl. 10.30 Träffpunkt Brolyckan  
kl. 14 Träffpunkt Gillet

### Midsommarfirande med Kultisgänget

Onsdag 19 juni kl. 13.30 Träffpunkt Södermalm

### Midsommarfirande med Kumla spelmanslag

Onsdag 19 juni kl. 14.30 Träffpunkt Norrby



## Anmälan till sommarmusik

Anmäl dig senast en dag innan till mötesplatserna via telefon. Kontaktuppgifter finns på sista sidan. Undvik starka dofter.



## Juni

Tisdag 4 juni	kl. 14.30	Fredrik Wallin	Träffpunkt Norrby
Onsdag 5 juni	kl. 15	Gary Pearson	Träffpunkt Vesslan
Torsdag 6 juni	kl. 14	Gary Pearson	Träffpunkt Marklyckan
Tisdag 25 juni	kl. 14.30	Towe Widerberg	Träffpunkt Almby
Torsdag 27 juni	kl. 14	Lotta Martinsson	Träffpunkt Södermalm

## Juli

Tisdag 2 juli	kl. 14.30	Towe Widerberg	Träffpunkt Brolyckan
Torsdag 4 juli	kl. 14	Jonas Amcoff	Träffpunkt Gillet
Tisdag 16 juli	kl. 14.30	Patrik Lundström	Träffpunkt Almby
Torsdag 18 juli	kl. 14	Gary Pearson	Träffpunkt Haga
Onsdag 24 juli	kl. 14	Towe Widerberg	Träffpunkt Gillet

## Augusti

Torsdag 15 augusti	kl. 14	Inger Stähring Holmberg	Träffpunkt Marklyckan
--------------------	--------	-------------------------	-----------------------

## Andersson – Mirakel i Finnmarken

En trollbindande berättar- och musikföreställning med Maria Sedell och Livet Nord.

Torsdag 13 juni	kl. 14	Träffpunkt Haga
Tisdag 9 juli	kl. 15	Träffpunkt Norrby
Torsdag 11 juli	kl. 15	Träffpunkt Marklyckan
Tisdag 13 augusti	kl. 14	Träffpunkt Södermalm

## Livet på trekvart – Musikföreställning

Vackra sånger och en glimt av livet och levandet med Eva Ahremalm och Åse Christensen.

Torsdag 25 juli	kl. 14.30	Träffpunkt Brolyckan
Tisdag 30 juli	kl. 14.30	Träffpunkt Almby
Torsdag 1 augusti	kl. 14.30	Träffpunkt Gillet
Tisdag 6 augusti	kl. 15.30	Träffpunkt Vesslan



# Fysisk aktivitet

Kom och gympa med oss veckorna 23–33! Ingen föranmälan – kom som du är. Ta med vattenflaska. Har du frågor kontakta våra mötesplatser. Kontaktuppgifter finns på sista sidan.

## Parkgympa

**Tisdagar kl. 10 vid Voxbadet, Varbergagatan 20**

**4 juni–13 augusti**, Aktivitetssamordnare från Örebro kommun leder gymnastiken.

**Onsdagar kl. 10 i Sveaparken, Änggatan**

Här kan du se vilka som leder gymnastiken. Obs! Vid regn flyttas parkgympan in på Träffpunkt Södermalm, Skomakaregatan 6.

### Juni

- **5 juni**, Senior-zumba med Claudio Vargas
- **12 juni**, Friskis&Svettis
- **19 juni**, Senior-zumba med Claudio Vargas
- **26 juni**, Hälsobro

### Juli

- **3 juli**, Hälsobro
- **10 juli**, Aktivitetssamordnare från Örebro kommun
- **17 juli**, Senior-zumba med Claudio Vargas
- **24 juli**, Aktivitetssamordnare från Örebro kommun
- **31 juli**, Senior-zumba med Claudio Vargas

### Augusti

- **7 augusti**, Hälsobro
- **14 augusti**, Senior-zumba med Claudio Vargas

**Torsdagar kl. 10 i Brickebackens centrum, intill Granrisvägen 25B**

**13 juni–15 augusti**, Aktivitetssamordnare från Örebro kommun leder gymnastiken på gräsmattan bredvid familjecentralen.

## Skogsgympa

**Torsdagar kl. 14 vid Karlslunds motionscentral**

**27 juni, 25 juli och 8 augusti**, PRO City Örebro leder gymnastiken.

## På gång i höst

Under hösten fortsätter vi med ett varierat utbud av aktiviteter på våra mötesplatser för seniorer. Här kan du träffa andra för en pratstund, ta en kopp kaffe samt delta i olika hälsofrämjande aktiviteter utifrån dina egna intressen. Du kan bland annat sjunga eller måla, dansa senior-zumba, lyssna på föreläsningar och mycket mera.

Känner du dig vilsen i den digitala världen? I samarbete med SeniorNet erbjuder vi information och stöd i olika digitala frågor, både individuellt och i grupp.

Vill du som senior möta och samtala med andra män? Vi träffas i mindre grupp och pratar utifrån olika teman.

Alla aktiviteter är kostnadsfria och ofta finns fika att köpa. Du är välkommen till alla mötesplatser, oavsett var du bor! I anslutning till några mötesplatser finns lunchrestauranger för seniorer.

Träning av kondition, styrka och balans är viktigt för att bibehålla god hälsa när vi blir äldre. Därför kommer vi även i år att uppmärksamma fallförebyggande arbete under Seniorhöst. Under oktober månad kan du testa din balans och benstyrka, smaka goda proteinrika mellanmål, ta del utav inspirerande föreläsningar och utmana dig själv i hälsobingo.

Mer information om samtliga mötesplatser samt höstens program hittar du, från och med september, på [orebro.se/motesplatsenior](http://orebro.se/motesplatsenior) eller på våra mötesplatser.

Välkommen att skapa nya hälsosamma vanor tillsammans med oss!



## HÄLSOBINGO

Vill du bli mer hälsosam?  
Utmana dig själv i Hälsobingo -  
finns att hämta på våra mötesplatser.

## Samverkan

Örebro kommun genomför sommaraktiviteterna i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan, Kumla spelmanslag, Kultisgänget, Maria Sedell, Eva Ahremalm, Hälsobro, Friskis&Svettis, Claudio Vargas och PRO City Örebro.



## Mötesplatser

### Träffpunkt Almby

Kyrkoherdegatan 1, 019-21 38 81

### Träffpunkt Brolyckan

Tulegatan 8, 019-21 34 89

### Träffpunkt Gillet

Gamla gatan 13, 019-21 31 88

### Träffpunkt Haga

Skäpplandsgatan 25, 019-21 43 75

### Träffpunkt Marklyckan

Karls gatan 24, 019-21 35 04

### Träffpunkt Norrby

Höglundagatan 21, 019-21 44 72

### Träffpunkt Södermalm

Skomakaregatan 6, 019-21 32 24

### Träffpunkt Vesslan

Engelbrekts gatan 23, 019-21 39 35

Alla våra mötesplatser har hörslina.



## Har du frågor?

Om du har frågor kan du ringa Servicecenter 019-21 10 00 eller läsa mer på [orebro.se/seniorsommar](https://orebro.se/seniorsommar).

Örebro kommun  
Socialförvaltningen, Vård och omsorg

019-21 10 00  
[orebro.se](https://orebro.se)

2024

FOTO: PLATTFORM, CAMILLA SJÖDIN LINDQVIST, HANS BERGGREN, SOFIA BYSTRÖM /SCANDINAV.  
PRODUKTION: KOMMUNIKATIONSAVDELNINGEN ÖREBRO KOMMUN  
TRYCKERI: ÄTTA.45



Svanenmärkt trycksak, 3041 0001