

2024

# Seniorvår.

Hej Senior! Kom och ha kul med kultur!

# Våraktiviteter för seniorer

Är du senior och vill prova på nya aktiviteter eller återuppta ett tidigare intresse? Under april–maj 2024 anordnar vi olika aktiviteter med fokus på dans, sång och målning. Välkommen att vara kreativ tillsammans med oss! Alla aktiviteter är kostnadsfria.

## Dansa in våren

Kom och prova en enkel och rolig senior-zumba, utmana din koordination med linedance eller upplev rörelseglädje sittandes till musik.

### Senior-zumba med Claudio Vargas

- Måndagar kl. 10.30, Träffpunkt Södermalm
- Torsdagar kl. 10, Träffpunkt Brolyckan
- Tisdag 30 april kl. 14, Träffpunkt Norrby
- Tisdag 28 maj kl. 11, Träffpunkt Lillån
- Tisdag 28 maj kl. 14, Träffpunkt Norrby



### Linedance

- Måndag 15 april, 22 april och 29 april kl. 13, Träffpunkt Södermalm

### Rörelseglädje

- Torsdagar kl. 14, Träffpunkt Marklyckan

# Dans i folkparksanda

Dansgolvet står redo, chokladhjulet snurrar, bandet spelar välkända låtar vi minns ... Är du redo att bjuda upp till dans?



Gary & Lotta

Rogge Roll Duo



Inger Stähring

Walle



## Program

Anmäl dig till dans i folkparksanda senast en dag innan till mötesplatserna. Kontaktuppgifter hittar du på sista sidan.

- ☆ **Gary & Lotta och Rogge Roll Duo**  
Fredag 5 april kl. 15–17, Träffpunkt Södermalm
- ☆ **Walle & Lotta och Rogge Roll Duo**  
Fredag 12 april kl. 15.30–17.30, Träffpunkt Norrby
- ☆ **Gary & Lotta och Rogge Roll Duo**  
Torsdag 25 april kl. 15–17, Träffpunkt Brolyckan
- ☆ **Inger Stähring**  
Tisdag 7 maj kl. 15–16, Träffpunkt Almby
- ☆ **Lotta Martinsson**  
Onsdag 15 maj kl. 15–16, Träffpunkt Marklyckan
- ☆ **Gary Pearson**  
Onsdag 22 maj kl. 15–16, Träffpunkt Gillet

# Sjung in våren

## Allsång

Vi sjunger kända låtar tillsammans. Inga förkunskaper krävs.

- Måndagar kl. 14, jämna veckor, Träffpunkt Gillet



# Sång och dansuppvisning

**Kultisgänget bjuder på dansuppvisning med "levande" orkester**

- Torsdag 18 april kl. 11, Träffpunkt Södermalm

**Glanshammars dansgille med ackompanjemang av artistparet Kajsa och P-O**

- Tisdag 23 april kl. 14.30, Träffpunkt Almby

Anmäl dig till dansuppvisning med Glanshammars dansgille senast en dag innan till Träffpunkt Almby.

## Köruppvisning

Några av Örebros seniorkörer sjunger in våren.

### Gilleskören

- Torsdag 4 april kl. 14.30, Träffpunkt Brolyckan

Anmäl dig till köruppvisning med Gilleskören senast en dag innan till Träffpunkt Brolyckan.

### Stenbosångarna

- Tisdag 30 april kl. 16, på gården utanför Träffpunkt Lillån

### Seniorkören från Nikolai under ledning av Marie Spångberg

- Torsdag 2 maj kl. 13.30, Träffpunkt Södermalm

## Föreläsningar



Anmäl dig till föreläsningarna senast en dag innan till mötesplatserna. Kontaktuppgifter hittar du på sista sidan.



### Dansa är toppen – stimulerar minnet och kroppen!

Monika Ragnarsson sjuksköterska och danspedagog berättar om dansen, musiken och rörelsens betydelse. Dans är en effektiv och gynnsam aktivitet för att stärka flera sinnen hos oss alla.

- Onsdag 3 april kl. 14–15, Träffpunkt Haga
- Torsdag 11 april kl. 14–15, Träffpunkt Vesslan



### Körsång – positiva effekter på kropp och själ

Annki Olsson, körledare för Örebro Folkkör, berättar om hur körsång kan bidra till sångglädje och en känsla av att skapa något tillsammans.

- Onsdag 17 april kl. 14–15, Träffpunkt Gillet



### Konsten – att leva livet levande

Margareta Fredriksson har alltid varit intresserad av att skapa och har på senare år studerat på Konst- och formgivningslinjen på Kävesta Folkhögskola. Hon berättar om sin passion för konst i olika former.

- Tisdag 2 april kl. 14–15, Träffpunkt Gillet

Föreläsningen "En musikalisk resa med Yuri Yanez" är inställd.



# Konstupplevelser

## Guidad visning och skaparverkstad på Örebro konsthall

Konsthallens pedagog tar oss med på en guidad visning av konstnären Tobias Bradfords verk. Under OpenArt 2022 kan du ha sett en av hans mekaniska skulpturer av händer som visades tillsammans med en evigt översvämmande kaffekopp.

Efter visningen bjuds det på fika i konsthallens ateljé med möjlighet att prova på skapande med inspiration från utställningen. Du är välkommen oavsett om du har förkunskaper eller är förstagångsbesökare.

- Torsdag 4 april kl. 13.30–15
- Tisdag 9 april kl. 13.30–15

För mer information och frågor, kontakta oss på 019-21 31 88.



## Måla med oss!

Vi målar med enkla tekniker och umgås. Inga förkunskaper krävs.

- Måndagar kl. 14, ojämna veckor, Träffpunkt Gillet
- Fredagar kl. 10, Träffpunkt Marklyckan

## Prova på mandalamålning – Drop in!

Utmana din kreativitet genom att skapa vackra mandalamönster med konstnären Kateryna Shevchenko. Att måla mandala är avkopplande och ger ett lugn. Inga förkunskaper krävs.

- Fredag 19 april kl. 13-16, Träffpunkt Vesslan
- Fredag 26 april kl. 13-16, Träffpunkt Haga



## Mötesplatser för seniorer

Örebro kommun har flera mötesplatser för seniorer med syfte att skapa social samvaro. Här kan du träffa andra för en pratstund, ta en kopp kaffe samt delta i olika hälsofrämjande aktiviteter utifrån dina egna intressen, exempelvis fysisk aktivitet eller kulturevenemang. Aktiviteterna är kostnadsfria. Ofta finns fika att köpa i anslutning till aktiviteterna.



Du som senior kan även starta studiecirkel eller annan typ av aktivitet som intresserar just dig!

Du är välkommen till alla mötesplatser, oavsett var du bor! I anslutning till några mötesplatser finns lunchrestauranger för seniorer.

### Känner du dig vilsen i den digitala världen?

På våra mötesplatser erbjuder vi information och stöd i olika digitala frågor, både individuellt och i grupp.

### Vill du som senior möta och samtala med andra män?

Under åtta tillfällen, en gång i veckan, träffas vi för att prata utifrån olika teman. Deltagandet är kostnadsfritt och fika ingår.

För mer information och frågor, kontakta oss på 019-21 42 30.

### Samverkan

Örebro kommun i samarbete med NBV, Studieförbundet Vuxenskolan, ÖBO, Örebro konsthall, Margareta Fredriksson, Monika Ragnarsson, Claudio Vargas och Glanshammars dansgille.

Välkomna!

På nästa sida hittar du kontaktuppgifter till alla mötesplatser.



MÖTESPLATSER	ADRESS	TELEFON
Seniorträff 52:an	Hjalmar Bergmans väg 52	019-21 42 30
Seniorträff Brickis	Björkrisvägen 18	019-21 32 24
Seniorträff Hovsta	Lundhagsvägen 84	019-21 42 30
Seniorträff Kvarnen	Smedjevägen 2	019-21 59 13
Seniorträff Stora Mellösa	Göksholmsvägen 4	019-21 15 92
Seniorträff Vivalla	Poesigatan 28	019-21 42 30
Seniorträff VOX Varberga-Oxhagen	Tornfalksgatan 26	019-21 43 75
Träffpunkt Almby	Kyrkoherdegatan 1	019-21 38 81
Träffpunkt Brolyckan	Tulegatan 8–12	019-21 34 89
Träffpunkt Gillet	Gamla gatan 13	019-21 31 88
Träffpunkt Haga	Skäpplandsgatan 25	019-21 43 75
Träffpunkt Lillån	Stenbovägen 18	019-21 31 88
Träffpunkt Marklyckan	Karlskatan 24	019-21 35 04
Träffpunkt Norrby	Höglundagatan 21 C	019-21 44 72
Träffpunkt Södermalm	Skomakaregatan 8	019-21 32 24
Träffpunkt Vesslan	Engelbrektskatan 23	019-21 39 35

Alla våra mötesplatser har hörslina.  
Läs mer på [orebro.se/motesplatssenior](https://orebro.se/motesplatssenior)



## MER INFORMATION

Ring 019-21 44 07 mellan kl. 9–12 eller mejla [seniorlotsar@orebro.se](mailto:seniorlotsar@orebro.se).

Örebro kommun  
Socialförvaltningen, Vård och omsorg

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

2024

ILLUSTRATION: ANNELI NYMAN  
FOTO: TOBIAS BRADFORD, SCANDINAV/ANNE DILLNER, EMMA SEKHON, PLATTFORM, SOFIA BYSTRÖM  
PRODUKTION: ÖREBRO KOMMUN  
TRYCKERI: ÅTTA.45



Svanenmärkt trycksak, 3041 0001