Program

- aktiviteter för seniorer

december



Gemenskap i Kungsör

i samarbete med Frivilligservice

I det här programmet ser du vilka aktiviteter som anordnas för seniorer på Mötesplats Tallåsgården.

Följ oss på Facebook
”Gemenskap i Kungsör”

Kungsör

MÅNDAGSTRÄFFEN
Varje måndag kl. 13.30-15.30



Lättgympa kl. 13.30- ca 13.55
Varje måndag har sedan ett tema från kl. 14.00

Teman i december

7 december Grötfest OBS start kl. 13.00
Vi inbjuder till en kaneldoftande fest i vintermörkret där vi serverar risgrynsgröt med måltidsdryck, skinksmörgås samt kaffe med gobit.

Det blir dessutom musikunderhållning med Leif Lindqvist och Sven-Erik Wikström.

Lotteri på inträdesbiljetten.
Pris: 100 kr, anmäl er till aktivitetssamordnarna senast 30 november.
Vi tar emot fler anmälningar i mån av plats så hör av dig om du missat sista anmälningsdagen.



Teman i december, fortsättning:

14 december Bingo

21 december Kom och sjung in julen med Göran och Sanna

Mötesplats Tallåsgården har julstängt från och med 24 dec.
Öppnar åter måndag 5 januari.

Tips: Kungsörs bibliotek har öppet på julafton
där man serverar julaftonsfika kl. 11.00 – 13.00
och umgås kring Kalle Anka på TV kl. 14.30 – 16.30



……..

TALLISKÖREN Måndagar kl. 10.00-12.00



Vill du sjunga i kör?
OBS Juluppehåll efter 30 november, start 11 januari

……

TISDAGSPINGIS Drop in tisdagar kl. 10.00-12.00
OBS! Juluppehåll 29 dec, 5 jan. Start 12 jan
Bordtennisklubben Kungsör har lånat ut
två pingisbord.
Genom stöd från RF-SISU är detta kostnadsfritt.

MATTCURLING Tisdagar kl. 13.00-15.30

Observera: Ingen curling 15 dec, 29 dec, 5 jan

Genom Sparbanken Mälardalen har PRO
och SPF fått bidrag till en curlingmatta som nu
finns på Tallåsgården.

Alla seniorer är välkomna att delta
– oavsett om man är medlem i en pensionärsförening eller inte



.....

HANTVERKSCAFÉ Onsdagar kl. 10.00-12.00
OBS! Juluppehåll 30 dec och 6 jan, Start 13 januari
Vi träffas och umgås med eller utan något hantverk.
Vi bjuder på kaffe!

TORSDAGSTRÄFFEN
Torsdag 3 december kl. 14.00-15.30

Filmvisning



En bisarr historia om en kvinnas frigörelse. Med Sif Ruud i huvudrollen. Övriga medverkande: Tomas Bolme, Yvonne Elgstrand, Lars Lind, Alf Östlund, Viveca Alexandersson, Linda van Dyck, Jan Forssell, Åke Fritz, Johanna Lundberg och Ann Retz. Manus: Karin Lyberg. Regi och produktion: Lasse Hallström.

……

TORSDAGSTRÄFFEN
Torsdag 10 december kl. 12.00-14.00

Nobellunch för föranmälda i Mistelns restaurang,
Kinnekullevägen 7 i Kungsör.

Meny:
Nobelfiskterrin på lax och vit fisk med broccoli.
Serveras med dilldoftande skaldjursröra med stenbitsrom,
picklad rödlök, färska ärtskott och dillolja.
Kokt potatis serveras till.

Till dessert Vaniljpannacotta med körsbärskompott

Pris 130 kr inklusive alkoholfri dryck
Betalning i samband med anmälan som är bindande
och görs till Mistelns kökspersonal senast 3 december.
Mistelns kök 073 361 01 83

TORSDAGSTRÄFFEN
Torsdag 17 december kl. 13.30-15.30

Oavsett om du är van dansare eller bara vill röra på dig till bra musik är du varmt välkommen till en härlig och svängig eftermiddag.

Kjell Huldt står för musiken och bjuder på de bästa dansvänliga låtarna.

Vi startar redan kl. 13.30 så att du verkligen hinner med många sköna varv på golvet. Dessutom bjuder vi på svalkande cider och gott snacks för att hålla energin uppe! Fika finns som vanligt att köpa för den som vill.
Varmt välkommen!



TRÄNING

Välkommen att använda vår träningshörna.
Redskapen är till för egenträning, så kom när det passar dig under våra öppettider!

Det finns en motionscykel, step up bräda, mjuk matta, några kettlebells och träningsband. Plus en radio om du vill ha något att lyssna på medan du tränar.
Vi har en pärm med exempel på generella övningar som passar de flesta.



GAMLA KUNGSÖRSBILDER

På mötesplatsen vid flygeln har vi nu en bildskärm från Kungsörs Hembygdsförening, med stöd av Leader.

Skärmen sätter du i gång med fjärrkontroll så visar den rullande bilder med berättanderöst.

SY-AKUTEN

Sy-akuten kan kostnadsfritt hjälpa dig som är pensionär med små ändringar av kläder och annan enklare ”sy service”. Du lämnar in dina rena kläder på Tallåsgården innan kl.11.30 de dagarna som sy-akuten är här.

Har du närmare till Misteln går det bra att lämna i lådan på mötesplatsen där. Man kan även lämna på Valskogs mötesplats för seniorer (Björskogsskolans fritidsgård onsdagar kl. 13-15)

Sy-akuten har öppet
Tisdag: 1/12
Tid: kl.10.00–13.00



DIGITALA AKTIVITETER

Om du inte kan komma till oss
kan du vara med på digitala träffar hemifrån
Vi erbjuder digitala aktiviteter via ett digitalt mötesverktyg
som heter Teams. Du behöver ha följande för att kunna delta:

- Dator, surfplatta eller smartphone
- Internetuppkoppling
- E-postadress



Kontakta aktivitetssamordnarna för mer information,
anmälan och/eller hjälp. Kontaktuppgifter finns på baksidan
av folder.

SYN- och HÖRSELSERVICE

Det här kan du få hjälp med
Kommunens syn- och hörselinstruktör ger tips, råd och visar hur eventuella hjälpmedel du fått används.

Hjälp för dig med synnedsättning
Du kan få:

- hjälp att komma i gång att använda hjälpmedel
- tips och råd om belysning hemma
- hjälp att beställa talböcker från biblioteket



Hjälp för dig med hörselnedsättning
Du kan få:

- hjälp att komma i gång att använda hjälpmedel
- hjälp med rengöring av, och slang- och batteribyte på hörapparat
- viss felsökning om hörapparaten inte fungerar.

Mer information och tidsbokning, kontakta: Göran Böving, goran.boving@kungsor.se 0227–600 345

Du som pensionär är välkommen att delta i olika aktiviteter eller bara vara i en härlig gemenskap. Att besöka oss är gratis och vi erbjuder fika för självkostnadspris. Vi lägger fortlöpande ut kommande program på Facebooksidan ”Gemenskap i Kungsör”.

Gemenskap i Kungsör
Vi ordnar aktiviteter för och tillsammans med dig som är pensionär i Kungsörs kommun, i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Frivilligservice
Frivilligservice är ideellt arbetande pensionärer som hjälper andra äldre. Vill du veta mera vad dem kan hjälpa till med. Ring aktivitetssamordnarna.

Är du pensionär och vill hjälpa andra äldre?
Det är en fin gemenskap och du väljer själv vilka och hur många uppdrag du vill göra samt hur ofta. Välkommen att kontakta aktivitetssamordnarna, så får du veta mer.

Aktivitetssamordnare
Anna Hellberg, 0227–600 185
Göran Böving 0227-600 345

- Vi ses på Mötesplats Tallåsgården, Tornvägen 7 i Kungsör.
Öppet helgfria vardagar kl. 8.00-15.30

Kungsör

Studieförbundet Vuxenskolan

- Vi ses på Mötesplats Tallåsgården, Tornvägen 7 i Kungsör.
Öppet helgfria vardagar kl 8.00-15.30