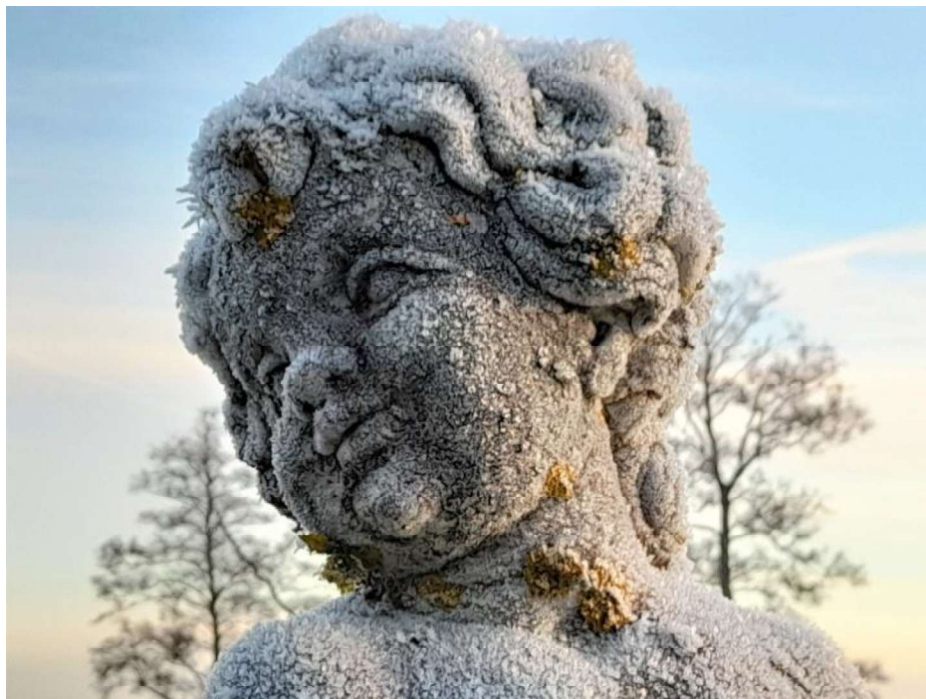


Program

- aktiviteter för seniorer

november



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



Teman i november

2 november Musikunderhållning med Sven-Olof Jansson och Hans Fransson

9 november Frågesport 1 X 2

16 november Musikunderhållning med Notsnubblarna

23 november Önskelåtar, Vi kokar wienerkorv med bröd 10 kr/st

30 november Hantverksmarknad i bibliotekets konsthall.
Hiss finns. Vi bjuder på julmust och pepparkakor.

Vill du vara med och ställa ut och sälja dina alster?
Kontakta aktivitetssamordnarna, kontaktuppgifter finns
på baksidan av foldern. Bord finns att låna, ingen kostnad.

TALLISKÖREN

Vill du sjunga i kör? Välkommen till Talliskören som sjunger på Tallåsgården måndagar kl. 10-12.



.....

TISDAGSPINGIS

Drop in varje tisdag kl. 10.00-12.00
Bordtennisklubben Kungsör har lånat ut
två pingisbord.
Genom stöd från RF-SISU är detta kostnadsfritt.
Ingen anmälan.



MATTCURLING

Varje tisdag kl. 13–15.30

Observera: Ingen curling 24 november eller 15 december

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 Varje onsdag kl. 10.00-11.45

Kom och umgås med eller utan något hantverk.
Ta med dig eget hantverk hit eller låna bland annat material för akvarell och lera.
Vi bjuder på kaffe!

TORSDAGSTRÄFFEN

Torsdag 5 november OBS kl. 13.30-15.30

Längtar du efter att svänga dina lurviga?
Nu startar vi upp "Dans för alla!" dagtid
– och du är varmt välkommen till vår stora invigningsfest!

Vi bjuder in till en riktigt härlig eftermiddag fylld av
dansglädje och gemenskap. Vi bjuder på cider och snacks.
Fika finns att köpa för den som vill.



TORSDAGSTRÄFFEN

Torsdag 12 november kl. 14.00-15.30

Viktoria Johansson och Cladam Englund från
Arbetarnas Bildningsförbund (ABF) kommer och
berättar om ABFs verksamhet.



Få information om kommande studiecirklar,
kurser, föreläsningar och kulturarrangemang.
Kanske har du egna tips och idéer?

TORSDAGSTRÄFFEN

Torsdag 19 november kl. 14.00-15.30

Rolf Nilsson visar bilder och berättar om sin tävlan i VM i skreifiske.



.....

Shoppingresa till Livli (Erikslund)

Vill du följa med på en bussresa över dagen till Livli köpcenter (hette tidigare Erikslund) utanför Västerås.

Bussen är tänkt att gå från Kungsör måndag 23 november kl. 10 och lämna Livli kl. 15

Pris buss t/r 200 kr, betalning innan avresa.

Det ser i dagsläget lite glest ut med anmälningarna så om du tänkt dig att följa med så anmäl dig så snart som möjligt.

Resan blir av om vi får in tillräckligt många anmällda så tipsa gärna vänner och bekanta.

TORSDAGSTRÄFFEN

Torsdag 26 november kl. 14.00-15.30

Vi firar in första advent med glögg och pepparkakor.

.....



KOMMANDE GRÖTFEST

Måndag 7 december kl.13.00-15.30

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.



TRÄNING

Välkommen att använda vår träningshörna.
Redskapen är till för egen träning, 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
Tisdagar: 3/11, 1/12
Tid: kl.10.00–13.00



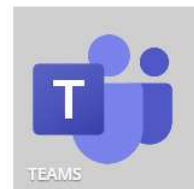
DIGITALA AKTIVITETER

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 ideelltarbetande 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



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