



Eskilstuna  
kommun

Hösten 2017  
Programmet gäller  
28/8 – 22/12



Foto: Linda Lundin

# Strigeln

Mötesplats för seniorer

Tfn: 016-710 26 61  
Köpmangatan 12, 633 56 Eskilstuna  
[motesplats.strigeln@eskilstuna.se](mailto:motesplats.strigeln@eskilstuna.se)

## Öppettider\*

Måndag-fredag 8.30-16.00

**Lunchstängt 12.00-12.30**

\*Följande dagar öppnar verksamheten efter lunch p.g.a. personalmöte 15/9, 13/10, 17/11 och 15/12. Stängt heldag 13/9.

**Besök oss gärna på:** [eskilstuna.se](http://eskilstuna.se) och sök på Mötesplats för seniorer

**Eller på Facebook:** Mötesplats för seniorer i Eskilstuna kommun. (OBS! Du behöver inte ha ett eget facebook-konto för att besöka vår sida och ta del av vår information).

# Fasta veckoprogram hösten 2017

## Måndag

- 8.30–12.00** Bad för damer
- 10.00** Cirkelgym
- 10.00** Livsrörelser
- 10.00** Bakning
- 11.00** Sittande gymnastik
- 12.45** Linedance
- 13.15** Minigolf
- 13.30 och 14.15** Vattengymnastik(anmälan)
- 15.00** Fika (kostnad)
- 15.30** Spelhåla

## Tisdag

- 8.30** Frukoststund med matprat (kostnad)
- 10.00–11.00** Drop-in för hjälp med telefon och IT
- 10.00** Gummibandsträning
- 10.00** Högläsning
- 10.30** Balansgymnastik
- 11.00** Handgymnastik
- 13.30** Bingo
- 13.30** Biljard/Pingis/Dart
- 14.00** Sällskapsspel/Wii-spel
- 15.00** Fika (kostnad)

## Onsdag

- 8.30–11.00** Bad för herrar
- 9.30** Stavgång
- 10.00** Balansgymnastik (soft)
- 10.00** Förmiddagsfika
- 11.00** Livsrörelser
- 11.30–13.30** Gemensam bastu för damer och herrar
- 13.15** Onsdagskultur (se separat anslag)
- 13.30** Boccia
- 15.00** Fika (kostnad)

## Torsdag

- 9.00–13.00** Bridge
- 9.00** Vattengymnastik(anmälan)
- 10.00** Högläsning
- 10.00** Målargrupp
- 10.00** Styrketräning för nybörjare
- 10.00** Biljard
- 11.00** Cirkelgym
- 11.00** Sittande gymnastik
- 13.00** Uteaktivitet efter väder
- 13.00** Tipspromenad (udda v.) Frågesport(jämn. v.)
- 13.30** Sång och musikstund
- 14.30** Måla dig lugn
- 15.00** Fika (kostnad)

## **Fredag**

**9.00** Qi-gong

**9.30** Fredagsfika (kostnad)

**10.00** Bokcirkel

**10.00** Linedance/Rytmisk dans

**11.00** Handgymnastik

**11.15** Vattengymnastik (anmälan)

**15.00** Fika(kostnad)

**Eftermiddag** Fredagskultur (Se evenemang)

**Med reservation för tillfälliga ändringar**

## **Evenemang hösten 2017**

**Fredag 1/9 13.15** Filmvisning

**Tisdag 5/9 17.00** Seniorkväll på Sundbyholms travet. Pris: 295:- sista anmälan 29/8.

Begränsat antal platser så först till kvarn...

**Torsdag 7/9 18.00** Underhållning av "Min kompis och jag" (se anslag).

**Fredag 15/9 14.00** Scenkonst Sörmland  
"Emigrantvisor"

**Söndag 17/9 12.00** Gemensamt restaurangbesök. För kostnad och anmälan, se anslag.

**Fredag 22/9 14.00** Kom och prova höstens smaker.

**Fredag 29/9 14.00** Scenkonst Sörmland  
"Absoluta favoriter"

**v.40 Fallpreventiva aktiviteter.** Se separat anslag

**Fredag 6/10 14.00** SeniorShop med modevisning och direktförsäljning.

**Torsdag 12/10 16.30-18.30** Herrbastu och biljardspel. För anmälan, se anslag.

**Fredag 13/10 13.30-15.30** Eftermiddagsdans med Carl-Thurez. För kostnad och anmälan, se anslag.

**Fredag 27/10 14.00** Trekamp

**Tisdag 31/10 17.00-19.30** Höstfest med underhållning av RAOL. För kostnad och anmälan, se anslag.

**Fredag 3/11 10.00-14.00** Åsas mode kommer och visar kläder för direktförsäljning.

**Lördag 4/11 14.00** Frälsningsarmén

**Torsdag 9/11 15.00** Dialogmöte

**Fredag 10/11 14.00** Glada toner underhåller

**Fredag 17/11 14.00** Scenkonst Sörmland  
”Bon Appétit”

**Fredag 24/11 14.00** Musikgruppen Gehör  
underhåller

**Torsdag 30/11 10.00-15.00** Julmarknad

**Fredag 1/12 14.00** Duon Danzant underhåller.  
För kostnad och anmälan, se anslag.

**Torsdag 7/12** Shoppingresa till IKEA. För  
kostnad och anmälan, se anslag.

**Fredag 8/12 14.00** Glöggparty

**Onsdag 13/12 10.30** Luciafirande

**Torsdag 14/12 17.00-20.00** Julfest med  
Källåspojkarna. För kostnad och anmälan, se  
anslag.

**Fredag 22/12 14.00** Julfika. För kostnad och  
anmälan, se anslag.

**Med reservation för ändringar**



**Eskilstuna  
kommun**