



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  
24/8, 21/9, 19/10, 23/11 och 14/12.  
Stängt heldag 10/10.

**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 2018

## Måndag

- 8.30–12.00** Bad för damer
- 10.00-11.00** Träningshörnan upptagen (90+ forts.)
- 10.00-11.00** Drop-in för hjälp med telefon och IT
- 10.00** Livsrörelser
- 10.00** Bakning
- 11.00** Sittande gymnastik
- 11.00** Cirkelgym
- 13.00** Träningshörnan upptagen (90+)
- 13.15** Minigolf
- 13.30 och 14.15** Vattengymnastik (anmälan)
- 14.30** Rytmask dans
- 15.00** Fika (kostnad)
- 15.30** Spelhåla

## Tisdag

- 8.30** Frukoststund med matprat (kostnad)
- 9.00** Cirkelgym
- 9.00–10.00** Drop-in för hjälp med telefon och IT
- 10.00** Bokcirkel (anmälan)
- 10.00** Gummibandsträning
- 10.00** Högläsning
- 10.30** Balansgymnastik
- 11.15** Handgymnastik
- 11.15** Vattengymnastik
- 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
- 9.00** Cirkelgym
- 9.30** Stavgång
- 10.00** Förmiddagsfika (kostnad)
- 10.15** Balansgymnastik (soft)
- 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

- 9.00–12.30** Bridge
- 9.00** Vattengymnastik(anmälan)
- 9.00** Cirkelgym
- 10.00** Biljard
- 10.00** Högläsning
- 10.00** Målargrupp
- 10.00-11.00** Träningshörnan upptagen (90+)
- 11.00** Instruktioner på våra träningsredskap
- 13.00** Tipspromenad (udda v.) Frågesport(jämn. v.)
- 13.00** Sittande gymnastik
- 13.30** Promenadgrupp
- 13.30-14.30** Träningshörnan upptagen
- 14.00** Musiktimme
- 14.30** Måla dig lugn
- 15.00** Fika (kostnad)

## Fredag

- 9.00** Qi-gong
- 9.00** Cirkelgym
- 9.30** Fredagsfika (kostnad)
- 10.00** Linedance/Rytmisk dans
- 10.30** Balansgymnastik
- 11.15** Handgymnastik
- 11.15** Vattengymnastik (anmälan)
- 15.00** Fika(kostnad)
- Eftermiddag** Fredagskultur (Se evenemang)

**Med reservation för tillfälliga ändringar**

## Evenemang hösten 2018

- Fredag 7/9 14.00** Ukuleleorkester underhåller.
- Söndag 9/9** VAL i samlingslokalen
- Onsdag 12/9 12.00** Gemensamt restaurangbesök. För anmälan, se anslag.
- Torsdag 13/9 13.00** Lavis
- Torsdag 13/9 16.30-19.00** Bastukväll för herrar. För kostnad och anmälan, se anslag.
- Fredag 14/9 14.00-16.00** SeniorShop med modevisning och direktförsäljning
- Tisdag 18/9 17.30-19.30** Bad/bastu Spa för damer. För anmälan och kostnad, se anslag.
- Fredag 21/9 13.00** Film
- Tisdag 25/9 17.00-20.00** Höstfest med Lennart Johansson. För kostnad och anmälan, se anslag.
- Fredag 28/9 13.30** Trekamp
- Tisdag 2/10 16.00-18.00** Tacokväll. För kostnad och anmälan, se anslag.
- Tisdag 9/10 17.00** Seniorkväll på Sundbyholmstravet. Pris 295:-. Betalning vid anmälan, senast 28/9.

**Torsdag 11/10 13.00** Lavis  
**Fredag 19/10 14.00** Glada toner underhåller.  
**Fredag 26/10 10.00-14.30** Wii-spels-turnering.  
**15.00** Prisutdelning turnering.  
**Onsdag 31/10 13.00** Dr Stavåker pratar om hälsa.  
**Torsdag 1/11 16.00-18.30** Halloweenfest med pris till bästa utklädnings. För kostnad och anmälan, se anslag.  
**Fredag 2/11 10.00-14.00** Åsas Mode kommer och visar kläder för direktförsäljning.  
**Fredag 9/11 13.00** Film  
**Tisdag 13/11 11.00** Scenkonst Sörmland "Camilla med vänner"  
**Torsdag 15/11 13.00** Lavis  
**Fredag 16/11 13.30-15.30** Dans till Hans Rytterströms. För kostnad, se anslag.  
**Fredag 23/11 14.00** Scenkonst Sörmland "Bitterljuv barock och romantisk renässans".  
**Torsdag 29/11 10.00-15.00** Julmarknad  
**Fredag 30/11 13.00** Kransbindning och julpysssel  
**Söndag 2/12 14.00-16.00** Adventsfika. För kostnad och anmälan, se anslag.  
**Fredag 7/12 14.00** Scenkonst Sörmland "All världens högtidsmusik".  
**Måndag 10/12 14.30** Lavis  
**Tisdag 11/12 12.00** Gemensamt restaurangbesök. För anmälan, se anslag.  
**Torsdag 13/12 10.30** Lucia med barn från förskolan.  
**Torsdag 13/12 15.30-18.00** Luciatåg med gröt. För kostnad och anmälan, se anslag.  
**Torsdag 20/12 14.00** Julsånger med Gehör.  
**Fredag 21/12 13.00** Julkonsert på duk  
**Fredag 21/12 14.00** Julfika. För anmälan, se anslag.  
**Fredag 28/12 14.00** Nyårsfika. För anmälan, se anslag.

**Med reservation för ändringar**



**Eskilstuna  
kommun**