

Fredagsmys artistkalendarium – Hösten 2018

Plats: Restaurang Ekota. Tid: 13.30. Lunchservering och fika. Drop-in, alternativt boka bord på: 08-64 99 900

28/9 Stalhammer Klezmer Classic trio Klezmermusik, glädjefyllt och dansant blandas med smäktande och lidelsefull tango. Semmy Stahlhammer – violin, Miriam Oldenburg – dragspel, Isabel Blommé – cello.

26/10 Janne Lekemark är croonersångare (en form av smörsångare) och sjunger till förinspelad musik. Med personlig och lättsam ton presenterar han smäktande melodier av bl a Frank Sinatra och Dean Martin.

30/11 Swingelska palatset Ny och gammal swing möts med värme, lekfullhet och spelglädje – allt på svenska. Jessica Isacson – sång, Cecilia Runolf – sång, Markus Hahn – gitarr, Davis Lindberg – bas och sång.

20/12. Julfest (biljett krävs) Avenue underhåller med jullåtar i härliga jazzversioner.

Föreläsningsskalendarium - Onsdagar kl 14.00

7/9 Min livsberättelse. Harry och Millan berättar utifrån sina erfarenheter om att leva som homosexuell. (obs. på en fredag)

3/10 Det lokala bostadsbyggandet Inger Bogne, utredare på Skarpnäcks stadsdelsförvaltning berättar om vilka byggnationer som är på gång i vår stadsdel.

14/11 Klimatval Skarpnäck Hur mår miljön? Hur kan jag själv bidra till en mer positiv utveckling? Inger Björk informerar och svarar på frågor.

28/11 Sagostämmarna Verena Haller och Ronit Koerner, berättar folksagor för vuxna från världens alla hörn.

17/10, kl, 13.00 – 15.00. Informationsmöte om äldreomsorgens serviceinsatser och lokala pensionärsföreningar. Lottakåren berättar om hur du kan förbereda dig/agera vid krissituation. Anmäl dig på 08- 508 15 541.

Har du synpunkter på vår verksamhet? Kontakta Yvonne Jägenstedt, enhetschef. Tel 08-508 15 824 eller på yvonne.jagenstedt@stockholm.se

Mötesplats Hammarbyhöjden - aktivitetscenter Hösten 2018



En öppen mötesplats
för dig senior och
anhörig

Telefon,
08-508 15 541
www.stockholm.se/skarpnack



Mötesplats Hammarbyhöjden

En öppen träffpunkt för dig senior

Var? Tidaholmsplan 18, plan -1.

När? Vardagar 9-16

Hur? Bara att komma!

Telefonnummer? 08-508 15 541

Är du en man eller kvinna över 65 år? Vi har hälsofrämjande aktiviteter med träningspass, social samvaro, skapande aktiviteter, föreläsningar och musikunderhållning för dig. Där det står "drop-in", är det bara att komma i annat fall krävs föranmälan (begränsat platsantal).

Du betalar självkostnadspris för fika och utflykter. För kurser tas en anmälningsavgift ut på 50 kr. Övrigt är kostnadsfritt.

Musikunderhållning sker på Restaurang Ekota där du kan köpa lunch eller fika, till restaurangens prislista.

Mötesplatsen finns nära Hammarbyhöjdens tunnelbanestation utgång: Finn Malmgrens plan. Du kan även komma hit med servicelinjens bussar 904 och 905.

Varmt välkommen!

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<p>10.00 Cirkelträning i gymmet Terminsanmälan</p> <p>Balans-Gympa Drop-in</p>	<p>10:00 Öppet gym för herrar med instruktör. Drop in, kl 10.00 – 12.00</p> <p>Canasta Anmälan krävs</p>	<p>10.00 Cirkelträning i gymmet Terminsanmälan</p>	<p>9.30-11.45 Ulltovning, kurs Start 1/11 Terminsanmälan</p>	
<p>11.00 Fika med Snack Drop-in</p> <p>Bridge Anmälan krävs</p>	<p>11.00 Matlag Terminsanmälan</p>		<p>11.00 Klassisk sittgympa Drop-in</p>	<p>11.00 Qigong Drop-in</p>
<p>13.30 Mini Spa Taktill massage på hand och rygg. Drop-in</p>	<p>13.30 Cirkelträning i gymmet Terminsanmälan</p> <p>Skrivarverkstad Kurs "Skrivarglädje" kl 13.00 - 15.15 Start 2/10 Terminsanmälan</p>	<p>13.30 Café Kaffe med hembakat. Drop-in</p> <p>Högläsning/Film Biblioteket leder. Ojämna veckor Se anslag. Drop-in</p>	<p>13.30 Skapande verkstad Drop-in Besök av skolbarn: 20/9, 18/10, 29/11</p>	<p>13.30 Fredagsmys mellanmål + kaffe/te. Drop-in</p> <p>Musikunderhållning: 28/9, 26/10, 30/11 Drop-in</p>
		<p>14.30 Föreläsning Kalendarium på baksidan. Drop-in</p>	<p>13.30-16.00 Öppet gym med instruktör Start 20/9 t.om. 22/11. Drop-in</p>	<p>Programmet gäller 3/9 – 19/12</p>

Bridge: Anmäl ditt intresse till Åke Nilsson 08-659 44 91. **Canasta kortspel:** Anmäl ditt intresse till Marja Niklasson, 073-965 83 66 eller Ulla Danielsson 070-759 33 86. **Kulturutflykter** Vi åker med kommunala färdmedel till olika muséer och konsthallar. Du betalar själv. Datum, 27/9, 11/10, 15/11, 6/12. Anmäl dig till mötesplatsen.

Mötesplatsens aktiviteter är inställda på em den 26/9, och hela dagen den 20/12