



MKB Efter Jobbet

- för aktiva seniorer

Program Hösten 2024

**ANMÄLNINGAR TILL
AKTIVITETERNA TAS TIDIGAST
EMOT DEN 11 SEPTEMBER
KLOCKAN 10.00**

Anmäl via QR-kod eller på:
mkbefterjobbet@mkbfastighet.se
eller på 040-31 37 51



MKB efter jobbet vänder sig till dig som är 55 år och äldre. Genom våra aktiviteter lär du känna Malmö och skapar nya bekantskaper!



Följ MKB efter jobbet på Facebook
facebook.com/mkbefterjobbet

TRÄNING

- ▶ onsdag 18/9 - 10.30
- ▶ Studion, Östrafarmvägen 6 D

15 pers

Yoga - Senoryoga med Monica, alla kan vara med.

INFORMATION

- ▶ Torsdag 19/9 - 12:30
- ▶ Café Sommaren, Norra Grängesbergsgatan 42 B

50 pers

Tryggetsjouren kommer och berättar vad det gör och hur man kontaktar dem. Det är Trygghetsjouren ni ska ringa till när ni ser något i korridor eller ute på gården.

MUSIKAL

- ▶ tisdag 24/9 - 19:00
- ▶ Malmö Opera, Östra Rönneholmsvägen 20

300:- Först till kvarn

Roxette - Joyride the Musical. Musikal med musik från Roxette.

STUDIEBESÖK

- ▶ onsdag 25/9 - 10:30
- ▶ sjöfartens och teknikens museum. Malmöhusvägen 7

20 pers

Lars Wallins Fashion Stories, En av svensk mode största ikoner visar delar av sina kreaturer.

TRÄNING

- ▶ onsdag 25/9 - 10:30
- ▶ Studion, Östrafarmvägen 6 D

15 pers

Yoga - Senoryoga med Monica, alla kan vara med.

TRÄNING

- ▶ torsdag 26/9 - 11:00
- ▶ Café Nejlilan, Hyacintgatan 44

15 pers

Zumba - Sitt zumba med härlig musik som gör oss glada.

MUSIK

- ▶ torsdag 26/9 - 13:30
- ▶ Café Nejlilan, Hyacintgatan 44

40 pers

Per Sunemark underhåller med dansmusik och underhållning för vuxna öron. Kom och njut.

STADSVANDRING

- ▶ tisdag 1/10 - 13:30 - 15.00
- ▶ Vi möts vid Statyn på Stortorget

20 pers

Jacques Schultze gör en spökvandring i stan och tar dig till platser där sällsamheter och underligheter har ägt rum genom tiderna.

OBS. Tänk på att du måste anmäla dig till aktiviteterna du vill gå på.

INFORMATION

- ▶ Onsdag 2/10 - 13:30 20 pers
- ▶ Café Sexan, Hallingsgatan 6 A

Tryggetsjouren kommer och berättar vad det gör och hur man kontaktar dem. Det är Trygghetsjouren ni ska ringa till om ni ser något i trappen eller ute på gården.

MUSIK

- ▶ onsdag 2/10 - 13:30 *Behöver ej förbokas*
- ▶ Dammfrigården, Mötesplatsen Korsörvägen 1

Thomas Wernfort underhåller med sång och musik.

TRÄNING

- ▶ onsdag 2/10 - 10:30 15 pers
- ▶ Studion, Östrafarmvägen 6 D

Yoga - Senoryoga med Monica, alla kan vara med.

INFORMATION

- ▶ torsdag 3/10 - 12:30 40 pers
- ▶ Café Sommaren, Norra Grängesbergsgatan 42 B

Syninstruktörerna kommer och berättar om vad de kan hjälpa dig med. Hittar lösningar på både stora och små problem i vardagen.

KONCERT

- ▶ torsdag 3/10 - 19:00 300:- Först till kvarn
- ▶ Malmö Live, Dag Hammarskjölds torg 4

New York New York, Tidlösa klassiker från The Great American Songbook av Gershwin, Porter och fler. Framförda av John Lundvik och Frida Öhrn tillsammans med Malmö SymfoniOrkester!

MUSIK

- ▶ torsdag 3/10 - 13:30 40 pers
- ▶ Halvslaget, Betonggatan 19

Dinos - Underbara Eva & Dan underhåller som bara de kan.

FILM

- ▶ fredag 4/10 - 13.15 *Anmälan görs till 0738-620919*
- ▶ Teater Augusten, Augustenborg

Doc Lounge - presenterar Returning to Reims. Baserad på romanen av Didier Eribon, en intim och politisk historia om den franska arbetarklassen från början av 1950-talet till idag.

STUDIEBESÖK

- ▶ tisdag 8/10 - 13:30 20 pers
- ▶ Rådmannsgatan 16

Sydsvenskan - vi får en guidad rundvandring på redaktionen, samt lyssna på hur de jobbar.

TRÄNING

- ▶ onsdag 9/10 - 10:30
- ▶ Studion, Östrafarmvägen 6 D

15 pers

Yoga - Senoryoga med Monica, alla kan vara med.

INFORMATION

- ▶ onsdag 9/10 - 13:00
- ▶ Lien, Vilebovägen 27

15 pers

Ann-Kristin Sjuksköterska berättar om vad Malmö Stad kan erbjuda sina seniorer samt vilken kost man skall äta för att må bra som senior.

MUSIK

- ▶ torsdag 10/10 - 13:30
- ▶ Halvslaget, Betonggatan 19

40 pers

Ingrid Savbrant underhåller oss med härlig musik. Ingrid framträder med såväl eget material som personliga tolkningar av andras.

STUDIEBESÖK

- ▶ tisdag 15/10 - 10:30
- ▶ Malmöhusvägen 6

24 pers

Malmö Konstmuseum - Gränstrakt. Fantastiska landskapsmålningar som finns i museets samlingar.

TRÄNING

- ▶ onsdag 16/10 - 10:30
- ▶ Studion, Östrafarmvägen 6 D

15 pers

Yoga - Senoryoga med Monica, alla kan vara med.

MUSIK

- ▶ onsdag 16/10 - 13:30
- ▶ Café Sexan, Hallingsgatan 6 A

25 pers

The Boyz, spelar gamla jazznummer samt irländska sånger, skön musik med andra ord.

MUSIK

- ▶ torsdag 17/10 - 13:00
- ▶ Café Sommaren, Norra Grängesbergsgatan 42 B

50 pers

Ukulelekompaniet spelar, härligt drag utlovas.

STUDIEBESÖK

- ▶ tisdag 22/10 - 13:30
- ▶ Bergsgatan 20

20 pers

Stadsarkivet, vi får veta lite mer om vad de gör och en liten rundvandring.

OBS. Tänk på att du måste anmäla dig till aktiviteterna du vill gå på.

INFORMATION

▶ onsdag 23/10 - 13:30 *25 pers*
▶ Café Sexan, Hallingsgatan 6 A

Malmö Stads Mötesplatser kommer och berättar om deras arbete och hur du kan ta del av deras aktiviteter.

FÖRELÄSNING

▶ torsdag 24/10 - 13:30 *40 pers*
▶ Café Nejlikan, Hyacintgatan 44

Fantastiska Jeanette Rosengren berättar om kvinnorna som fick ge namn till gator här i Malmö.

MUSIK

▶ tisdag 29/10 - 12:30 *40 pers*
▶ Café Sommaren, Norra Grängesbergsgatan 42 B

Alf Greens & Soulmates. Härlig musik med hög igenkänningsfaktor.

TRÄNING

▶ onsdag 30/10 - 11:30 *15 pers*
▶ Studion, Östrafarmvägen 6 D

Zumba - Sitt zumba med härlig musik som gör oss glada.

MUSIK

▶ onsdag 30/10 - 12:30 *10 pers*
▶ Lien, Vilebovägen 27

Daniel Keivanlo spelar och sjunger välkända låtar. En ung gitarrspelande trubadur med ett stort intresse för den svenska vistraditionen.

FÖRELÄSNING

▶ onsdag 6/11 - 13:30 *25 pers*
▶ Café Sexan, Hallingsgatan 6 A

Lars Hector berättar Malmös nöjesliv 60/70/80tal på Trocadero bland annat.

MUSIK

▶ torsdag 7/11 - 13:30 *40 pers*
▶ Café Nejlikan, Hyacintgatan 44

Dinos - Underbara Eva & Dan underhåller som bara de kan.

FILM

▶ fredag 8/11 - 13.15 *Anmälan görs till 0738-620919*
▶ Teater Agusten, Augustenborg

Doc Lounge - presenterar A Tiger In Paradise. En visuell resa in i José González sinne och en djupdykning i det kreativa, skarpa och sköra sinnet bakom musiken.

TRÄNING

- ▶ onsdag 13/11 - 11:30
- ▶ Studion, Östrafarmvägen 6 D

15 pers

Zumba - Sitt zumba med härlig musik som gör oss glada.

MUSIK

- ▶ torsdag 14/11 - 12:30
- ▶ Café Sommaren, Norra Grängesbergsgatan 42 B

45 pers

Sten Stjärnqvist spelar och sjunger kända melodier som vi alla kan sjunga med på.

MUSIK

- ▶ torsdag 14/11 - 13:30
- ▶ Halvslaget, Betonggatan 19

40 pers

Den traditionsenliga manskören Staffans Strängar sjunger och spelar.

INFORMATION

- ▶ fredag 15/11 - 13:30
- ▶ Café Lyckan, Eriksfältsgatan 71 B

20 pers

Syninstruktörerna kommer och berättar om vad de kan hjälpa dig med. Hittar lösningar på både stora och små problem i vardagen.

MUSIK

- ▶ onsdag 20/11 - 13:30
- ▶ Café Solrosen, Katrinelundsgatan 4 A

30 pers

Dinos - Underbara Eva & Dan underhåller som bara de kan.

FÖRELÄSNING

- ▶ onsdag 20/11 - 13:30
- ▶ Dammfrigården, Mötesplatsen, Korsörvägen 1

Behöver ej förbokas

Fantastiska Eva Roos berättar historien om Öresundsregionen.

FÖRELÄSNING

- ▶ Torsdag 21/11 - 13:30
- ▶ Café Nejlikan, Hyacintgatan 44

40 pers

Staffan Tapper berättar om sitt liv inom fotbollen och MFF.

TRÄNING

- ▶ onsdag 27/11 - 11:30
- ▶ Studion, Östrafarmvägen 6 D

15 pers

Zumba - Sitt zumba med härlig musik som gör oss glada.

OBS. Tänk på att du måste anmäla dig till aktiviteterna du vill gå på.

INFORMATION

- ▶ Onsdag 27/11 - 13:00
- ▶ Lien, Vilebovägen 27

10 pers

Malmö Stads Mötesplatser kommer och berättar om deras arbete och hur du kan ta del av deras aktiviteter.

FÖRELÄSNING

- ▶ onsdag 27/11 - 13:30
- ▶ Café Solrosen, Katrinelundsgatan 4 A

30 pers

Demenssjuksköterskor och Silviasystrar ger råd, stöd och vägledning om kognitiv svikt och demenssjukdomar.

MUSIK

- ▶ onsdag 4/12 - 13:30
- ▶ Café Sexan, Hallingsgatan 6 A

25 pers

Perla Ström spelar och sjunger låtar som vi känner igen.

INFORMATION

- ▶ torsdag 5/12 - 13:30
- ▶ Halvslaget, Betonggatan 19

45 pers

Tryggetsjouren kommer och berättar vad det gör och hur man kontaktar dem. Det är Trygghetsjouren ni ska ringa till om ni ser något i trappan eller ute på gården.

FILM

- ▶ fredag 6/12 - 13.15
- ▶ Teater Agusten, Augustenborg

Anmälan görs till 0738-620919

Doc Lounge - presenterar Leslie brinner. Filmen handlar om Leslie Tay som från att ha varit en strulig kille nu blivit en firad artist.

OPERA

- ▶ söndag 8/12 - 16:00
- ▶ Malmö Opera, Ö Rönneholmsv 20

300:- Utlottning av biljetter

Cosi fan Tutte - En komedi med den allra mest underbara musik.

TRÄNING

- ▶ Onsdag 11/12 - 11:30
- ▶ Studion, Östrafarmvägen 6 D

15 pers

Zumba - Sitt zumba med härlig musik som gör oss glada.



Anette Eriksson

Bosocial Konzeptutvecklare Senior
anette.eriksson@mkbfastighet.se
040-31 37 51
MKB Fastighets AB

Caféernas adresser och öppettider:

Augustenborg, Café Sommaren, Norra Grängesbergsgatan 42 B
Tisdagar 11:00-14:00

Nydala, Café Lyckan, Eriksfältsgatan 71 B
Vissa fredagar 10:00-15:00

Lorensborg, Café Sexan, Hallingsgatan 6 A
Måndagar 14:00-15:30

Holma, Café Nejlikan, Hyacintgatan 44
Ojämna veckor torsdagar 14:00

Katrinelund, Café Solrosen, Katrinelundsgatan 4 A
Måndagar 11:00-14:00

Limhamn, Halvslaget, Betonggatan 19
Onsdagar 14:00-16:00

