



MKB Efter Jobbet

- för aktiva seniorer

Program Våren 2025

**ANMÄLNINGAR TILL
AKTIVITETERNA TAS TIDIGAST
EMOT DEN 28 JANUARI KLOCKAN
10.00**

Anmäl via QR-kod eller
mkbfastighet.se/boka. Det går också att
ringa på 040-31 37 51 / 040-31 35 27



mkbfastighet.se/boka

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/mkbetterjobbet

Musik

- ▶ torsdag 6/2 - 13:00
- ▶ Café Sommaren, N:a Grängesbergsg 42B, Augustenborg

Kom och lyssna på Jeppe, mysig musikstund.

Film

- ▶ fredag 7/2 - 13:15
- ▶ Teater Augusten, Augustenborg

Doc Lounge presenterar Smoke Sauna Sisterhood. Filmen följer en grupp kvinnor som bastar året om. I bastun delar de systerligt med sig av sina historier. En poetisk dokumentär som kommer stanna länge i minnet.

Yoga

- ▶ onsdag 12/2 - 10:30
- ▶ Studion, Östra Farmvägen 6D

Senioryoga allt i din egen takt. Vi sitter på stolen och gör enkla övningar

Musik

- ▶ onsdag 12/2 - 13:30
- ▶ Lien, Vilebovägen 27

Ingrid Savbrant bjuder på både musik och sig själv

Opera

- ▶ onsdag 12/2 - 19:00 *250 kr biljetterna lottas ut*
- ▶ Malmö Opera - Östra Rönneholmsv 20

Salome - skandaloperan som fick revanch. En nutida klassiker. Musik av Richard Strauss

Zumba

- ▶ torsdag 13/2 - 09:00
- ▶ Café Nejlikan, Hyacintg 44

Sittzumba - håll igång med härlig musik

Föreläsning

- ▶ torsdag 13/2 - 13:30
- ▶ Café Nejlikan, Hyacintg 44

Gullmay Idman berättar hur du kan bygga upp din inre styrka och få bättre självförtroende - och hur du gör livet roligare och gladare!

Musik

- ▶ torsdag 13/2 - 13:30
- ▶ Halvslaget, Betongg 19, Limhamn

Ukulelekompaniet spelar, med humor och bra låtar.

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

Föreläsning

- ▶ fredag 14/2 - 13:30
- ▶ Café Lyckan, Eriksfältsgatan 71B, Nydala

Syninstruktörerna berättar om hjälpmedel och tips för oss som börjar se lite sämre

Studiebesök

- ▶ tisdag 18/2 - 13:00
- ▶ Moderna Muséet, Ola Billgrens plats 2-4, Malmö

Malmö moderna musuem - Utställning: Det fantastiska och fruktansvärda. Vi ges en guidad tur till Marija Prymatjenko och verk ur Moderna Museets samling

Yoga

- ▶ onsdag 19/2 - 10:30
- ▶ Studion, Östra Farmvägen 6D

Senioryoga allt i din egen takt. Vi sitter på stolen och gör enkla övningar

Information

- ▶ onsdag 19/2 - 13:30
- ▶ Café Sexan, Hallingsgatan 6A

Polis och centrum för våldsutsatta och medling, berättar om deras arbete

Zumba

- ▶ torsdag 20/2 - 10:00
- ▶ Café Nejlikan, Hyacintg 44

Sittzumba - håll igång med härlig musik

Föreläsning

- ▶ torsdag 20/2 - 13:30
- ▶ Halvslaget, Betongg 19, Limhamn

Jeanette Rosengren berättar om "Den liderliga Ulrika från Lejonhjelmsgränden" En historia om det tidiga 1800-talet i Malmö.

Yoga

- ▶ onsdag 26/2 - 10:30
- ▶ Studion, Östra Farmvägen 6D

Senioryoga allt i din egen takt. Vi sitter på stolen och gör enkla övningar

Föreläsning

- ▶ onsdag 26/2 - 13:00
- ▶ Café Solrosen, Katrinelundsg 4A

Föreläsning om kost för att må bättre, följt av föreläsning om fallförebyggande insatser i hemmet och balansträning. Därefter kan du serva din rullator. Det bjuds på fika

Musik

- ▶ onsdag 26/2 - 13:30
- ▶ Dammfrigården, Korsörv 1

Dansbandshits med Thomas och Ingela, behöver ej förbokas

Zumba

- ▶ torsdag 27/2 - 09:00
- ▶ Café Nejlikan, Hyacintg 44

Sittzumba - håll igång med härlig musik

Tedans

- ▶ torsdag 27/2 - 14:00-16:00
- ▶ Café Sommaren, N:a Grängesbergsg 42B, Augustenborg

Dinos bjuder upp till dans! Kom och njut av musik, dansa och fika

Teater

- ▶ fredag 28/2 - 19:00 *200 kr biljetterna lottas ut*
- ▶ Palladium, Södergatan 15

"Men Pappa" - Show med musik med bl a Tomas von Brömsen och Evelyn Jons

Föreläsning

- ▶ tisdag 4/3 - 13:00
- ▶ Café Sommaren, N:a Grängesbergsg 42B, Augustenborg

Föreläsning om äldrebedrägerier och tips på hur du kan skydda dig mot detta

Yoga

- ▶ onsdag 5/3 - 10:30
- ▶ Studion, Östra Farmvägen 6D

Senioryoga allt i din egen takt. Vi sitter på stolen och gör enkla övningar

Musik

- ▶ onsdag 5/3 - 13:30
- ▶ Lien, Vilebovägen 27

Kiki & Paul, spelar och sjunger härliga chansons med sväng och njutning

Musik

- ▶ onsdag 5/3 - 18:00
- ▶ Café Solrosen, Katrinelundsg 4A

Edward C Johansson rockar loss med bland annat Elvis låtar. Kom och njut av musik! Kaffe och te finns, övrig dryck medtages själv

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

Zumba

- ▶ torsdag 6/3 - 10:00
- ▶ Café Nejlikan, Hyacintg 44

Sittzumba - håll igång med härlig musik

Föreläsning

- ▶ torsdag 6/3 - 13:30
- ▶ Halvslaget, Betongg 19, Limhamn

Det hände inte i ett vakuum” sade FNs Generalsekreterare efter Hamas attack den 7 oktober 2023. Föreläsaren Anders Fänge försöker fylla detta vakuum genom att redovisa orsakerna till konflikten mellan Israel och Palestina.

Pubkväll

- ▶ torsdag 6/3 - 18:00
- ▶ Café Nejlikan, Hyacintg 44

The Boyz bjuder på härlig pubmusik. Kaffe och te finns, övrig dryck medtages själv

Film

- ▶ fredag 7/3 - 13:15
- ▶ Teater Augusten, Augustenborg

Doc Lounge presenterar Gabi, Between Ages 8 and 13. Gabi vill bara vara Gabi. Under fem år får vi följa med och se Gabi växa upp framför våra ögon, utmana könsnormer och rätten till att vara som man vill.

Yoga

- ▶ onsdag 12/3 - 10:30
- ▶ Studion, Östra Farmvägen 6D

Senioryoga allt i din egen takt. Vi sitter på stolen och gör enkla övningar

Studiebesök

- ▶ onsdag 12/3 - 13:30-15:00
- ▶ Stadsbiblioteket Malmö, Kung Oscars väg 11

Stadsbiblioteket - Vi ges en guidad rundtur på stadsbiblioteket

Zumba

- ▶ torsdag 13/3 - 09:00
- ▶ Café Nejlikan, Hyacintg 44

Sittzumba - håll igång med härlig musik

Musik

- ▶ torsdag 13/3 - 13:30
- ▶ Café Nejlikan, Hyacintg 44

Sten Stjärnquist spelar och sjunger musik vi känner igen

Växter

- ▶ tisdag 18/3 - 12:30
- ▶ Café Sommaren, N:a Grängesbergsg 42B, Augustenborg

Sticklingbyttardag! Vi byter eller köper sticklingar av varandra

Musik

- ▶ onsdag 19/3 - 13:30
- ▶ Café Sexan, Hallingsgatan 6A

Alf Green trio spelar allt från gamla hits till modernare takter! Njut!

Opera

- ▶ onsdag 19/3 - 19:00 *300 kr biljetterna lottas ut*
- ▶ Malmö Opera - Östra Rönneholmsv 20

La Boheme - Puccinis fantastiska musik. Detta är en av de stora operaklassikerna.

Zumba

- ▶ torsdag 20/3 - 10:00
- ▶ Café Nejlikan, Hyacintg 44

Sittzumba - håll igång med härlig musik

Föreläsning

- ▶ torsdag 20/3 - 13:30
- ▶ Halvslaget, Betongg 19, Limhamn

Malmö stads Mötesplatser berättar om vad de gör och var man hittar dem.

Studiebesök

- ▶ tisdag 25/3 - 12:30
- ▶ Buss från Malmö Opera (parkeringen bakom operan)

Vi får en föreläsning om Sysavs verksamhet och avfall kopplat till miljö och hållbar utveckling samt en guidad tur med buss på deras avfallsanläggning Spillepeng.

Föreläsning

- ▶ onsdag 26/3 - 13:30
- ▶ Café Sexan, Hallingsgatan 6A

Räddningstjänsten och fixartjänsten informerar

Zumba

- ▶ torsdag 27/3 - 09:00
- ▶ Café Nejlikan, Hyacintg 44

Sittzumba - håll igång med härlig musik

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

Opera

- ▶ torsdag 27/3 - 13:30
- ▶ Halvslaget, Betongg 19, Limhamn

Operabovarna gästar oss med både humor och vacker sång o musik

Musik

- ▶ onsdag 2/4 - 13:30
- ▶ Dammfrigården, Korsörv 1

Visor från Sverige samt operettmelodier - J C Svensson. Behöver ej förbokas

Zumba

- ▶ torsdag 3/4 - 10:00
- ▶ Café Nejlikan, Hyacintg 44

Sittzumba - håll igång med härlig musik

Zumba

- ▶ torsdag 3/4 - 12:45
- ▶ Studion, Östra Farmvägen 6D

Sittzumba - håll igång med härlig musik

Musik

- ▶ torsdag 3/4 - 13:30
- ▶ Café Sommaren, N:a Grängesbergsg 42B, Augustenborg

Härliga Ronnie & Carmen sjunger och spelar sånger man kan sjunga med i

Buss

- ▶ onsdag 8/4 - *100 kr biljetterna lottas ut*
- ▶ tid och plats specificerar vi i separat brev

Jeanette Rosengren och Andréas Schönström berättar om Malmö både gammalt som nytt, vi äter lunch tillsammans som ingår i priset.

Föreläsning

- ▶ onsdag 9/4 - 13:30
- ▶ Café Solrosen, Katrinelundsg 4A

Föreläsning om äldrebedrägerier och tips på hur du kan skydda dig mot detta

Zumba

- ▶ torsdag 10/4 - 09:00
- ▶ Café Nejlikan, Hyacintg 44

Sittzumba - håll igång med härlig musik

Zumba

- ▶ torsdag 10/4 - 12:45
- ▶ Studion, Östra Farmvägen 6D

Sittzumba - håll igång med härlig musik

Musik

- ▶ torsdag 10/4 - 13:30
- ▶ Café Nejlikan, Hyacintg 44

Per Sunemark - favorit i repris, medryckande och upplyftande musik

Film

- ▶ fredag 11/4 - 13:15
- ▶ Teater Augusten, Augustenborg

Doc Lounge presenterar Push. I städer över hela världen blir det allt dyrare att bo, samtidigt som lönerna står still. Fattiga och vanlig medelklass trycks ut. En ny sorts hyresvärd har etablerat sig, kapitalfonder utan personligt ansvar.

Musik

- ▶ onsdag 16/4 - 13:30
- ▶ Café Solrosen, Katrinelundsg 4A

Daniel Keivanlo, ung trubadur med sköna visor

Zumba

- ▶ torsdag 17/4 - 10:00
- ▶ Café Nejlikan, Hyacintg 44

Sittzumba - håll igång med härlig musik

Zumba

- ▶ torsdag 17/4 - 12:45
- ▶ Studion, Östra Farmvägen 6D

Sittzumba - håll igång med härlig musik

Musik

- ▶ onsdag 23/4 - 13:30
- ▶ Café Sexan, Hallingsgatan 6A

HELGA - underbar vacker stämsång av tjejerna i Helga

Föreläsning

- ▶ torsdag 24/4 - 13.30
- ▶ Café Nejlikan, Hyacintg 44

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

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

Studiebesök

- ▶ tisdag 29/4 - 13.00
- ▶ Malmö Konsthall, S:t Johannesgatan 7

Malmö Konsthall - Vi ges en gudidad rundtur av deras utställning Torrlägg Öresund.

Zumba

- ▶ torsdag 8/5 - 12:45
- ▶ Studion, Östra Farmvägen 6D

Sittzumba - håll igång med härlig musik

Föreläsning

- ▶ torsdag 8/5 - 13:30
- ▶ Halvslaget, Betongg 19, Limhamn

Polis och centrum för våldsutsatta och medling, berättar om deras arbete

Film

- ▶ fredag 9/5 - 13:15
- ▶ Teater Augusten, Augustenborg

Doc Lounge presenterar Becoming Zlatan. De avgörande åren i den svenska fotbollsspelaren Zlatan Ibrahimovi_s karriär, berättade genom sällsynt arkivmaterial där en ung Zlatan öppet reflekterar över sitt liv

Zumba

- ▶ torsdag 15/5 - 12:45
- ▶ Studion, Östra Farmvägen 6D

Sittzumba - håll igång med härlig musik

Musik

- ▶ torsdag 15/5 - 13:30
- ▶ Café Sommaren, N:a Grängesbergsg 42B, Augustenborg

Zlata Volim bjuder på fin musik från Balkan och Sverige

Musik

- ▶ torsdag 15/5 - 13:30
- ▶ Café Nejlikan, Hyacintg 44

Malmö dragspelsensemble spelar musik med drag i

Musik

- ▶ onsdag 21/5 - 19:00 *300 kr biljetterna lottas ut*
- ▶ Malmö Opera - Östra Rönneholmsv 20

Starlight - välgörenhetsgala med bl a Sara Dawn Finer, Lill Lindfors, Jill Jonsson och Rickard Söderberg

Buss

▶ torsdag 12/6

400 kr biljetterna lottas ut

▶ Information om tid och plats kommer i separat brev

Vår årliga bussresa "Ut i det blå" Vart bär det av denna gång?

Musik

▶ tisdag 24/6 - 19:00

▶ Café Sexan, Hallingsgatan 6A

Sjung in sommaren med Allsång på Skansen. Vi äter en bit smörgåstårta och sjunger tillsammans framför TVn



Opera

300 kr biljetterna lottas ut

▶ onsdag 19 mars - 19:00

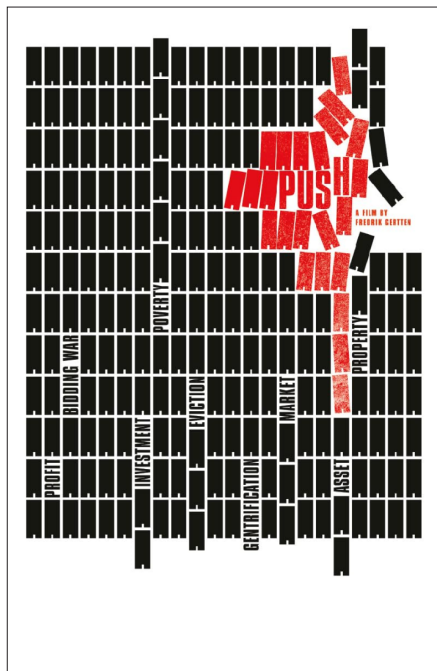
▶ Malmö Opera - Östra Rönneholmsv 20

La bohème

Giacomo Puccinis La bohème är en av de allra mest älskade och spelade operorna. Librettot bygger på Henry Murgers roman Scènes de la Vie de Bohème (Vagabondliv i Paris). Både Puccini och Murger hade egna erfarenheter av att leva bohemliv som fattiga studenter med konstnärliga drömmar. Operan utspelar sig ursprungligen, liksom romanen, i 1800-talets Paris.

Puccini ville att hans opera skulle ha "så mycket sång, så mycket melodi som möjligt". Och det lyckades han sannerligen med. Vackra melodier avlöser varandra och beskriver alla tänkbara känslor som går rakt in i publikens hjärtan.

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



Film

- ▶ fredag 11 april - 13:15
- ▶ Teater Augusten, Augustenborg

Push 2019

I städer över hela världen ser man att boendekostnaderna ökar kraftigt. Mycket mer än inkomsterna. Det har uppstått en ny typ av hyresvärd som inte vill synas, städer där det inte längre går att bo och en växande kris som påverkar oss alla. Det handlar inte om gentrifiering, det här är ett monster av en helt annan sort. I dokumentären "Push" följer regissören Fredrik Gertten FN:s rapportör i bostadsfrågor, Leilani Farha, i hennes arbete.

Teater

200 kr biljetterna
lottas ut

- ▶ fredag 28 februari - 19:00
- ▶ Palladium, Södergatan 15

Men, Pappa!

Showen är en varm och musikalisk föreställning fylld med skratt, djupa samtal och tankar från ett liv i ständig förändring. Framför allt så handlar den om resan genom livet och att våra förändras under livets gång. På scen har vi Tomas von Brömssen och sångerskan Evelyn Jons. Eller vänta... är hon hans dotter? Varför har vi aldrig fått träffa henne tidigare? Och tänker han verkligen sjunga musikal...?! Men, Pappa!





Alexander Stigertsson

Bosocial Konzeptutvecklare Senior
040-31 35 27
MKB Fastighets AB

Anette Eriksson

Bosocial Konzeptutvecklare Senior
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
Malmö stad har mötesplats tisdag, onsdag och torsdag

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

