

## Välkommen till

### MÅNGKULTURELL MÖTESPLATS DUVAN

### Nobelvägen 21

## PROGRAM HÖSTEN 2022

### Onsdagar - Avslappningsträning

Klockan 11.00-12.30

Lugna, mjuka rörelseövningar och avslappning för att minska på stress och spänning i kroppen.

### Torsdagar - Promenad i Pildammsparken

Klockan 10.30-12.30

Vi promenerar i lugn takt och pratar om det vi ser omkring oss. Vi lär oss tillsammans och av varandra om olika träd, blommor och fåglar.

### Kulturaktivitet

Klockan 13.00-15.00

Vi läser böcker i grupp och samtalar om vad vi läst. Vi kommer även göra besök på museer eller andra institutioner. T.ex. kommer vi besöka utställningen "Hem" på Malmö konstmuseum.

### Fredagar - Sittande gympa

Klockan 11.00-12.30

Vi rör oss till musik.

### Onsdag 14 september - Bussutflykt

Klockan 10.30-15.00

Vi besöker Sofieros slottsträdgård utanför Helsingborg.

### Torsdag 29 september - "Damasten kommer från orienten"

Klockan 13.00-15.00

En mångkulturell utställning där kvinnor visar handarbeten från sina hemländer.

### Onsdag 5, 12 och 19 oktober - "Försök inte lura mig"

Klockan 13.00-15.00

Under 3 träffar pratar vi om hur vi kan undvika att bli lurade i hemmet, på gatan och på nätet.

### Fredag 25 november - Räddningstjänsten Syd

Klockan 13.00-15.00

Vi får besök av Räddningstjänst Syd som informerar om säkerhet och trygghet i hemmet, om vad jag gör om det börjar brinna.

Kontakta för mer information: [charlotte.gustin@winnet.se](mailto:charlotte.gustin@winnet.se) eller 0761-887116

Winnet Malmö och Malmö stads Hälsa-, vård- och omsorgsförvaltning samarbetar för att stärka gemenskapen bland seniorer.

*Besök Winnet Malmö på Facebook*

Org.nr 802496-2626

Bankgiro 5035-6203

Swish 1231240167

[malmö@winnet.se](mailto:malmö@winnet.se)

