

2026

Seniorsommar.

Sommaraktiviteter för dig som är senior




Upplev Seniorsommar tillsammans!

Vill du uppleva sommaren tillsammans med andra seniorer? Slå dig ner på pratbänken, häng med till våra träffpunkter och lyssna på musik, gympa i både park och skog eller anmäl dig till en av våra dagsutflykter.

Slå dig ner på vår pratbänk!

Kom och prata med en seniorlots efter parkgympan. Vi kan prata om vad som är viktigt för dig i din vardag, vad som får dig att må bra och vilket stöd du behöver för att nå dit. Önskar du mer information eller vill ha ett enskilt samtal, kontakta oss.

 Tisdagar kl. 10 Voxbadet, Varbergagatan 20.

 Onsdagar kl. 10 i Sveaparken, Änggatan.

SENIORLOTSAR
019-21 44 07
VARDAGAR
KL. 9-12

Dagsutflykter

Det är viktigt att du kan klara dig själv under utflykten. Vissa utflykter har begränsad tillgänglighet för dig med rollator och rullstol. Undvik starka dofter för allas trevnad.


Föranmälan!

Du kan anmäla max två deltagare per utflykt och anmälan är bindande. I din anmälan vill vi att du anger kontaktuppgifter till en anhörig eller vän.


Du kan anmäla dig från 25 maj via digitala formulär på orebro.se/seniorsommar eller ringa Servicecenter 019-21 10 00. Vid sjukdom ring Servicecenter för avanmälan.

Naturguidning vid Kvismaren

Följ med och upplev det rika fågellivet och njut av den unika naturen i naturreservatet Kvismaren. Vi tar del av den spännande historien kring sjösänkningen av Hjälmaren och berättelsen om Erik Rosenberg, en av Sveriges mest betydelsefulla naturskildrare och ornitologer. Örebro naturskola guidar oss och vi tillagar lunchen tillsammans. Klä dig efter väder och ha bekväma skor.


 3 juni kl. 10-14.

 Samling kl. 9.45 på Olaigatan 22 där bussen avgår, mitt emot Karolinska skolan.

 **Föranmälan** 019-21 44 07, vardagar kl. 9-12.

Båttur på Hjälmarens

Vi åker på en guidad tur med båten M/S Gustaf Lagerbjelke. Under denna sköna tur på Hjälmarens serveras laxlunch (alternativ finns) och fika samt underhållning av trubadur. Resa och förtäring kostar 150 kr och betalas kontant, med Swish eller kort på plats.

 11 juni, 2 juli och 3 augusti kl. 11–14.

 Samling kl. 10.45 vid Hamnplan 1.

Skulpturvandring runt slottet

Fredric Skargren guidar oss bland några av Örebro's kända skulpturer kring Järntorget och Slottet samt pratar om dess historik och utformning. Hur hamnade skulpturerna här? Hur ska de tolkas? Efteråt bjuder vi på fika på Örebro slottscafé, Lill-Annas bageri.


 23 juni och 12 augusti kl. 13.30–15.30.

 Samling kl. 13.15 vid skulpturen ”Sun Boy” på Järntorget.

 Vid regn ställs aktiviteten in.

Badutflykt till Ånnaboda

Njut av ett dopp i sjön eller ta en promenad i de vackra omgivningarna. Vi umgås och det bjuds på smörgås. Kanske träffar du nya bekantskaper. Från parkeringen till badet leder en asfalterad sluttande gångväg på cirka 200 meter.


 24 juni och 15 juli kl. 13–16.30.

 Samling kl. 12.45 på Olaigatan 22 där bussen avgår, mitt emot Karolinska skolan.

Nostalgiresa i 50-talsmiljö i Ormesta

Häng med till Chrysler 57 Heaven där vi får se en unik samling av amerikanska bilar, men också andra pärlor i originalskick. Resa, rundvandring och fika kostar 50 kr som betalas kontant eller med Swish på plats.

 8 juli och 22 juli kl. 13–16.

 Samling kl. 12.45 på Olaigatan 22 där bussen avgår, mitt emot Karolinska skolan.

Fiskeresan till Stora Svinsjön

Vi bjuder in till en trivsamt fiskeresan till Stora Svinsjön i Villingsberg, med gemenskap och natur i fokus. Ta med eget kastspö eller metspö och prova fiskelyckan i lugn och ro. Fiskekort ingår och platsen är tillgänglighetsanpassad.

 29 juli kl. 10–14.30.

 Samling kl. 9.45 på Olaigatan 22 där minibussen avgår, mitt emot Karolinska skolan.

 Glöm inte att packa med något gott att äta och dricka för dagen.

Sommarmusik

Välkommen till våra träffpunkter där du kan lyssna på livemusik och följa med på en musikalisk resa. Vid bra väder är vi utomhus.

Föranmälan!

Föranmäl dig till träffpunkterna senast en dag innan. Telefonnummer hittar du på sista sidan och på orebro.se/traffpunktsenior. Undvik starka dofter för allas trevnad. Tack!

Nu ger jag mig inte

En timme med Maria Sedell och Mats Norrefalk.

Den spännande och tragiska berättelsen om Dan Anderssons liv. Maria Sedell berättar om sin morfar och Mats Norrefalk tolkar hans mest kända visor med gitarr och sång.

2 juni	kl. 14	Träffpunkt Haga
4 juni	kl. 14	Träffpunkt Södermalm
9 juni	kl. 14	Träffpunkt Brolyckan

Fira midsommar med oss

Lotta och Monica från Studieförbundet Vuxenskolan.

Lotta Martinsson	15 juni	kl. 10.30	Träffpunkt Marklyckan
Lotta Martinsson	15 juni	kl. 15.30	Träffpunkt Vesslan
Monica Dalstad	16 juni	kl. 14.30	Träffpunkt Almby
Monica Dalstad	17 juni	kl. 14.00	Träffpunkt Haga
Lotta Martinsson	18 juni	kl. 10.30	Träffpunkt Brolyckan
Monica Dalstad	18 juni	kl. 14.00	Träffpunkt Gillet
.....			
Kumla Spelmanslag	16 juni	kl. 14.30	Träffpunkt Norrby
Kultisgänget med musik av Kajsa & P-O	17 juni	kl. 14.00	Träffpunkt Södermalm

Älskade sånger

En timme med Eva Ahremalm och Åse Christensen.

Ibland går en sång rakt in i hjärtat, berör och ger kraft. Ur vår svenska musikskatt har vi valt sånger du kanske längtat efter att få höra ... och sånger som glömts bort. Ett nära möte mellan oss och dig fyllt av humor, värme och personliga reflektioner.

7 juli	kl. 14.30	Träffpunkt Norrby
9 juli	kl. 14.30	Träffpunkt Almby
28 juli	kl. 14.30	Träffpunkt Vesslan
30 juli	kl. 14.00	Träffpunkt Marklyckan

Det blir som det blir ...

En timme med musikgruppen VarannanVatten.

Det blir som det blir ... är en livsviktig kabaré om dröm och verklighet med en doft av havets musik.

11 augusti	kl. 14.00	Träffpunkt Brolyckan
13 augusti	kl. 14.00	Träffpunkt Södermalm

Mer sommarmusik

En timme med Studieförbundet Vuxenskolan.

Gary Pearson	26 juni	kl. 14.30	Träffpunkt Norrby
Lotta Martinsson	30 juni	kl. 14.30	Träffpunkt Almby
Inger Stähring Holmberg	1 juli	kl. 14.00	Träffpunkt Gillet
Jonas Amcoff	14 juli	kl. 14.30	Träffpunkt Vesslan
Patrik Lundström	16 juli	kl. 14.00	Träffpunkt Haga
Gary Pearson	21 juli	kl. 14.00	Träffpunkt Marklyckan
Patrik Lundström	23 juli	kl. 14.00	Träffpunkt Södermalm
Fredrik Wallin	6 augusti	kl. 14.00	Träffpunkt Gillet

Fysisk aktivitet

Kom och var fysiskt aktiv med oss! Du behöver inte föränmäla dig. Klä dig efter väder och ha bekväma skor. Glöm inte att ta med vattenflaska!

Parkgympa

Tisdagar kl. 10 Voxbadet, Varbergagatan 20

Aktivitetssamordnare från Örebro kommun leder gymnastiken 2 juni–11 augusti. Verdandi är på plats för den som vill stanna kvar för en stunds samvaro. Den 9 juni kommer Haga bibliotek att vara på plats.

Onsdagar kl. 10 i Sveaparken, Änggatan

Vid regn är vi inomhus i samlingsalen på Träffpunkt Södermalm, Skomakaregatan 6.

Här ser du vilka som leder aktiviteterna:

Juni

- 3 juni, gymnastik med Hälsobro
- 10 juni, gymnastik med Hälsobro
- 17 juni, fysisk aktivitet med Actic
- 24 juni, Senior-Zumba med Claudio Vargas

Juli

- 1 juli, Senior-Zumba med Claudio Vargas
- 8 juli, fysisk aktivitet med Actic
- 15 juli, fysisk aktivitet med Actic
- 22 juli, Senior-Zumba med Claudio Vargas
- 29 juli, fysisk aktivitet med Actic

Augusti

- 5 augusti, gymnastik med Hälsobro
- 12 augusti, Senior-Zumba med Claudio Vargas.



Skogsgympa vid Karlslunds motionscentral

Torsdagar kl. 14

📅 25 juni, 9 juli och 16 juli leder PRO City Örebro gymnastiken i Karlslundsskogen.

☂️ Vid regn ställs aktiviteten in.


Boulespel på torget i Lillån

Lillåträffen bjuder in till boulespel, du får låna klot. Inga förkunskaper krävs. Ta gärna med dig egen fika. Vid regn ställs aktiviteten in.

 25 juni, 9 juli och 20 augusti kl. 14.


 Ta busslinje 7 och gå av på hållplats Stenbovägen vid Kåvivägen.

Gratis gymträning på Tegelbruket

 Måndag–fredag kl. 8–16, veckorna 24–27 och 32–33.

 Måndag, onsdag och fredag kl. 8–12, veckorna 28–31.

 Tegelbruket, Lertagsgatan 2.


 **Kontakt** 019-55 55 430, reception.

Senioraktiviteter i Vivalla

Föreningen Simon Viva bjuder in dig till fin gemenskap och aktiviteter som måleri, pyssel, stickning, fysisk aktivitet, samtal och möjlighet att prova på instrument.

 Måndagar kl. 9–12, Seniorcafé, jämna veckor.

 Torsdagar kl. 14–18, Aktiva seniorer håller i olika aktiviteter, ojämna veckor.

 Poesigatan 11. Ta busslinje 1 och 3, hållplats Vivalla Centrum.


 **Kontakt** 073-730 57 41, Martin Mestanza, Simon Viva.

På gång i höst

Lär känna Varbergaskogen 9 september

Vi utforskar vattendjur och den variationsrika naturen och pratar om hur olika arter är anpassade till sin miljö. Ta med fika och kläder efter väder.

 Samling kl. 13 vid Voxparken. Vi avslutar med gemensam fika kl. 16 vid brasan.

 **Föranmälan** 019-21 44 07, vardagar kl. 9–12.

Seniorhöst under oktober månad

Testa din balans och benstyrka, smaka goda proteinrika mellanmål, lyssna till inspirerande föreläsningar och utmana dig själv i hälsobingo. Höstens program hittar du från och med september på orebro.se/träffpunktsenior eller på våra träffpunkter.

Träffpunkter för seniorer

Under sommaren erbjuder vi aktiviteter på följande träffpunkter:

Almby

Kyrkoherdegatan 1, 019-21 38 81

Brolyckan

Tulegatan 8–12, 019-21 34 89

Gillet

Gamla gatan 13, 019-21 31 88

Haga

Skäpplandsgatan 25, 019-21 43 75

Lillån

Stenbovägen 18 A, 019-21 31 88

Marklyckan

Karlskatan 24, 019-21 35 04

Norrby

Höglundagatan 21 C, 019-21 44 72

Södermalm

Skomakaregatan 8, 019-21 32 24

Vesslan

Engelbrektskatan 23, 019-21 39 35

ALLA VÅRA
TRÄFFPUNKTER
HAR HÖR-
SLINGA.



Har du frågor om sommarens program?

☎ 019-21 10 00 Servicecenter
vardagar mellan kl. 8–16.30

✉ servicecenter@orebro.se

🏠 orebro.se/seniorsommar

📷 [@seniorarorebro](https://www.instagram.com/seniorarorebro)

Samverkan

Örebro kommun i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan, Sensus studieförbund, Maria Sedell, Mats Norrefalk, Eva Ahremalm, Åse Christensen, VarannanVatten, Tegelbruket, Actic, Hälsobro, Claudio Vargas, PRO City och Simon Viva.

Örebro kommun
Socialförvaltningen, Vård och omsorg

019-21 10 00
orebro.se/seniorsommar

2026

FOTO: IMAGE SOURCE, ANNA KERN/JOHNÉR, JULIA TIVEMARK, SOFIA BYSTRÖM/SCANDINAV
PRODUKTION: ÖREBRO KOMMUN
TRYCKERI: MULTIPLY SOLUTIONS