



**För dig
över 65 år**

Höstprogram på Kista aktivitetscenter



**Stockholms
stad**



Välkommen till

Kista aktivitetscenter!

Här kan du som är 65 år och äldre träffa och lära känna nya vänner. Om du vill finns möjlighet att delta i ett rikt utbud av aktiviteter som gör gott för kropp och själ.

Kista aktivitetscenter samarbetar med de öppna mötesplatser för seniorer som finns i Husby, Rinkeby och Akalla och som drivs av lokala seniorföreningar.

Aktiviteter erbjuds på samtliga ställen. Adress till de olika mötesplatserna är:

Kista	Kista torg 5
Akalla	Sibeliusgången 20A
Rinkeby	Västerby Backe 13
Husby	Trondheimsgatan 7

Utomhusaktiviteter

Promenadgrupp

Med start tisdag 6 oktober promenerar vi tillsammans varje vecka. Vi möts upp vid respektive mötesplats klockan 10:30. Ingen föranmälan krävs.

Promenadtider varje vecka:

Husby	Tisdagar
Akalla	Onsdagar
Rinkeby	Torsdagar
Kista	Fredagar

Introduktion av utegym

Få en introduktion till hur du kan använda de utegym som finns i stadsdelsområdet och som är kostnadsfria att använda.

Introduktionen leds av vår sjukgymnast. Anmäl intresse till 08-508 02 730.

Cykla med par-cykel

Sätt dig behagligt tillrätta i parcykeln bredvid vår sjukgymnast. Trampa när du orkar, och vila när du vill. Blir det tungt kan cykeln rulla med hjälp av elmotor. Anmäl intresse till 08-508 02 730.

Husby konst&hantverksförening med guide

Guidad visning av Konsthallen. Föranmäl dig på 08-508 02 730.

Måndag 7 december klockan 14.00. Efter visningen finns möjlighet att köpa fika på plats.

Grilla korv och gå på tipspromenad

Följ med på en trevlig promenad som stimulerar både kropp och knopp. Tipspromenaden avslutas med att vi grillar korv tillsammans.

Datum och plats

Husby	5 oktober
Akalla	12 oktober
Rinkeby	19 oktober
Kista	26 oktober



**Start
14.00**

Inomhusaktiviteter

Aktuella råd och rekommendationer från Folkhälsomyndigheten följs vid samtliga inomhusaktiviteter.

Café på öppna mötesplatser

En gång i månaden bjuder de öppna mötesplatserna in till caféverksamhet klockan 14.00. För att följa gällande rekommendationer behöver du anmäla dig i förväg till närmaste öppna mötesplats. Under hösten är det dessa datum och platser:

Husby	8 oktober, 5 november
Akalla	15 oktober, 12 november
Rinkeby	22 oktober, 19 november

Bio-tisdag

Med start 13 oktober visas gamla och nya filmer på Kista aktivitetscenter. Bion börjar 13.30, begränsat antal platser.

Föreläsningar och underhållning

Under hösten bjuder vi in föreläsare och artister för att förgylla vardagen. Information om detta hittar du på aktivitetscentret och sociala medier.

Facebook: [rinkebykista.sdf](https://www.facebook.com/rinkebykista.sdf)
Instagram: @rinkebykista

Kontakt

08 - 508 02 730

