



GULDKANTEN

Morkarlby månadsblad

Februari 2026

Här är du välkommen för en stunds sällskap. Genom gemenskap, social samvaro och kulturella upplevelser sätter vi guldkant på tillvaron. Kom och ta en kopp kaffe, upplev eller gör tillsammans.

Varje måndag mellan 12:30 – 15:30
Morkarlby bystuga

Varje månad skapar vi ett månadsblad med information om vilka aktiviteter vi erbjuder. Prata gärna med vår personal om du har önskemål!



**MORA
KOMMUN**

Morkarby månadsblad

Måndag 2 februari

10:00 Välkommen till en trivsamt stund med gemenskap i fokus. Vi träffas för att samtala, skratta och umgås i lugn takt. För den som vill finns möjlighet till gemensam promenad, få inspiration och hjälp att skriva ner "min livshistoria". Kom gärna med idéer!

11:00 Ny på Guldkanten? Varmt välkommen att träffa personalen, se lokalerna och bli bjuden på en kopp kaffe så berättar vi mer!

11:30 Gemensamt lunch, ta med matlåda och ät tillsammans med oss.

12:30 Genomgång av övningarna för stationsträningen.

12:45 Stationsträning, övningar för styrka, balans och kondition.

13:30 Fika, du är välkommen för en stunds sällskap. Möjlighet att köpa fika.

14:00 Hobbycafé, ta med din hobby och umgås en stund.

Måndag 9 februari

12:30 Stationsträning, övningar för styrka, balans och kondition.

13:30 Fika, du är välkommen för en stunds sällskap. Möjlighet att köpa fika.

14:00 Korta möten människor emellan – enkla frågor och mingel.

Måndag 16 februari

10:00 Promenad - lugn pratstund lära känna Guldkanten.

11:30 Gemensamt lunch, ta med matlåda och ät tillsammans med oss.

12:30 Genomgång av övningarna för stationsträningen.

12:45 Stationsträning, övningar för styrka, balans och kondition.

13:30 Fika, du är välkommen för en stunds sällskap. Möjlighet att köpa fika.

14:00 Nyfiken på det digitala livet? Vi kollar på ett avsnitt av Seniorsurfarna på SVT Play och provar sedan göra några digitala övningar tillsammans.

Tisdag 17 februari

12:30 Kom och prova på bowling, anmäl er gärna till Karin eller Johanna senast fredag 13 februari. Mora Parken adress: Parkvägen 4B För de som vill fika efteråt så går vi till ett gemensamt café.

Måndag 23 februari

12:30 Stationsträning, övningar för styrka, balans och kondition.

13:30 Fika, du är välkommen för en stunds sällskap. Möjlighet att köpa fika.

14:00 Utomhus aktivitet, vi gör eldbakade kanelbullar. Guldkanten bjuder på härliga kanelbullar och kaffe. Kom ihåg varma kläder! Vid dåligt väder hittar vi på något annat.

Tisdag 24 februari

13:30 Guidad visning av utställningen "Här ifrån och hit" av May Lindholm & Lisbeth Boholm.

Samt utställningen "Personligheter ur Moras historia". Mora bibliotek Köpmannagatan 4

För de som vill fika efteråt så går vi till ett gemensamt café.

Med reservation för ändringar i programmet.

Besök gärna vår webb på morakommun.se/guldkanten för mer information.

Guldkanten är öppen för alla äldre. Kom och var med!

Ledsagare tas med för personliga behov.

Kontakt

Karin Sten

karin.sten@mora.se

0250-265 86

Johanna Lindström

johanna.lindstrom@mora.se

0250-291 13

