



MKB *Efter Jobbet* - för aktiva seniorer

Program Hösten 2025

**ANMÄLNINGAR TILL
AKTIVITETERNA TAS TIDIGAST
EMOT DEN 9 SEPTEMBER
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/mkbefterjobbet

Guidad vandring

- ▶ tisdag 23/9 - 13:30
- ▶ Anna Lindhs plats (mitt emot posthuset - nedre delen)

Gunnar Ekberg guidar oss och berättar om vår vackra stad, vi går till fots. (cirka 1 timme)

Musik

- ▶ onsdag 24/9 - 13:30
- ▶ Café Sexan, Hallingsgatan 6A, Lorensborg

Roland "Gotte" Gottflow, spelar dragspel och sjunger låtar från Skåne och andra delar av världen som cajun, finsk polka eller Beatles.

Föreläsning

- ▶ onsdag 24/9 - 13:30
- ▶ Café Solrosen, Katrinelundsgatan 4A, Katrinelund

Konsten att åldras med inre skönhet och yttre glans. Rinella Rioda inspirerar oss åldersrika!

Sittzumba

- ▶ torsdag 25/9 - 10:00
- ▶ Café Nejlikan, Hyacintgatan 44, Holma

Sittzumba med energiknippet Ljubica.

Musik

- ▶ torsdag 25/9 - 13:30
- ▶ Café Nejlikan, Hyacintgatan 44, Holma

Per-Anders Hedlund, från visa till musikal och opera med ackompanjemang av konsertpianisten Torbjörn Karlsson.

Föreläsning

- ▶ torsdag 25/9 - 13:30
- ▶ Halvslaget, Betonggatan 19, Limhamn

Malmö stad förklarar och ger oss tips på vad vi kan göra när krisen kommer

Sittzumba

- ▶ torsdag 25/9 - 12:45
- ▶ Studion, Östra Farmvägen 6D, Katrinelund

Sittzumba med energiknippet Ljubica.

Föreläsning

- ▶ tisdag 30/9 - 13:00
- ▶ Café Sommaren, N:a Grängesbergsg 42B, Augustenborg

Kommunalråd Anders Rubin som är ansvarig för kommunens äldreomsorg besöker oss och du kan ställa frågor.

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

Guidad visning

- ▶ onsdag 1/10 - 11:15
- ▶ Teknikens och sjöfartens hus, Malmöhusvägen 7

Malmö - först, bäst och vackrast! Malmö museums stadshistoriska utställning tar dig med på en resa genom 150 år av malmöitisk vardag, kamp, kris och kreativitet.

Sittzumba

- ▶ torsdag 2/10 - 10:00
- ▶ Café Nejlikan, Hyacintgatan 44 Holma

Sittzumba med energiknippet Ljubica.

Musik

- ▶ torsdag 2/10 - 13:30
- ▶ Café Nejlikan, Hyacintgatan 44, Holma

Dinos spelar och sjunger för oss som bara underbara Dinos kan! Dessutom firar de otroliga 60 år i musiksvängen! Still going strong!

Musik

- ▶ torsdag 2/10 - 13:30
- ▶ Halvslaget, Betonggatan 19, Limhamn

Sten Stjernquist spelar och sjunger både egna och andras härliga låtar, du får gärna sjunga med!

Sittzumba

- ▶ torsdag 2/10 - 12:45
- ▶ Studion, Östra Farmvägen 6D, Katrinelund

Sittzumba med energiknippet Ljubica.

Musik

- ▶ fredag 3/10 - 19:00 *300 kr Biljetter lottas ut*
- ▶ Malmö Live, Dag Hammarskjölds torg 4

Lisa Nilsson - Lisa Nilsson åker på stor höstturné med Malmö Live som första stopp! "Uteblivna vi" är Lisas första stora turné sedan succéforeställningen "Kvinnan som är jag".

Filmvisning

- ▶ fredag 3/10 - 13:15
- ▶ Teater Augusten, Augustenborgsgatan 10, Augustenborg

Dokumentärfilmvisning med Doc Lounge. För information om vilken film som visas kontakta Alexander.stigertsson@mkbfastighet.se

Studiebesök

- ▶ tisdag 7/10 - 13:00
- ▶ Moderna Muséet, Ola Billgrens plats 2-4, Malmö

Malmö moderna museum - Utställning: Vävda världar. Verk av Kiki Smith. I utställningen möter vi en konstnär som riktar blicken utåt - där relationen mellan människa, djur och natur står i centrum.

Föreläsning

▶ onsdag 8/10 - 13.30

▶ Café Sexan, Hallingsgatan 6A, Lorensborg

Folke Bäck Minnen från taxifyget, Folke berättar om sitt spännande jobb som pilot och om sina möten.

Sittzumba

▶ torsdag 9/10 - 10.00

▶ Café Nejlikan, Hyacintgatan 44, Holma

Sittzumba med energiknippet Ljubica.

Tedans

▶ torsdag 9/10 - 14:00-16:00

▶ Café Sommaren, N:a Grängesbergsg 42B, Augustenborg

Alf Green and his soulmates spelar upp dansvänlig musik för oss, kasedans på topp! Ta på dig dansskorna och kom!

Sittzumba

▶ torsdag 9/10 - 12:45

▶ Studion, Östra Farmvägen 6D, Katrinelund

Sittzumba med energiknippet Ljubica.

Musik

▶ fredag 10/10 - 13:30

▶ Café Lyckan, Eriksfältsgatan 71B, Nydala

Ronnie och Carmen spelar och sjunger kända visor, du får gärna sjunga med när detta färgstarka musikerpar tar ton!

Musik

▶ tisdag 14/10 - 13:00

▶ Café Sommaren, N:a Grängesbergsg 42B, Augustenborg

Trio Cassette projekt - Malmöbaserad grupp som spelar arabiska melodier, flamenco till ett personligt och känslostarkt uttryck. Gitarr, violin och sång.

Musik

▶ onsdag 15/10 - 13:30

▶ Lien, Vilebovägen 27

Perla Ström - Spelar och sjunger med sin vackra stämma, svängiga låtar som skapar en musikalisk och mysig stämning.

Sittzumba

▶ torsdag 16/10 - 10:00

▶ Café Nejlikan, Hyacintgatan 44, Holma

Sittzumba med energiknippet Ljubica.

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

Besök

- ▶ torsdag 16/10 - 13:30
- ▶ Halvslaget, Betonggatan 19, Limhamn

Antje Jackélen, Svenska kyrkans första kvinnliga ärkebiskop (2014-2022). Den moderna människan har låst in sig i tiden, kastat bort nyckeln och gjort snabbheten till sitt livskoncept. Vad gör det med oss?

Sittzumba

- ▶ torsdag 16/10 - 12:45
- ▶ Studion, Östra Farmvägen 6D, Katrinelund

Sittzumba med energiknippet Ljubica.

Teater

- ▶ fredag 17/10 - 13.30
- ▶ Teater Augusten, Augustenborgsgatan 10, Augustenborg

Dom små, små detaljerna (Av Banditsagor). Genom sinnliga upplevelser väcks gamla minnen till liv och berättelser från barndom till ålderdom tar form i sång och gestaltning. Avslutas med ett samtal över en bit äppelkaka.

Musikal

- ▶ söndag 19/10 - 16:00 *300 kr Biljetter lottas ut*
- ▶ Malmö Opera - Östra Rönneholmsvägen 20

Chicago; En paljettglitrande stormusikal i 1920-talets Chicago, med mycket dans, energi, paljetter och sanslös humor ... and All That Jazz!

Pubkväll

- ▶ onsdag 22/10 - 18:30 *> Ta med egen dricka.*
- ▶ Café Nejlikan, Hyacintgatan 44, Holma

Edward C Johansson rockar loss och kvällen till ära har han förstärkning på piano - rock'n'roll utlovas. Här blir det svårt att sitta still.

Musik

- ▶ onsdag 22/10 - 13.30 *Ingen anmälan krävs*
- ▶ Dammfrigården, Korsörvägen 1

Musik på skånska med Jonas Wernefort.

Föreläsning

- ▶ onsdag 22/10 - 13.30
- ▶ Lien, Vilebovägen 27

Ulf Söderqvist - I den här föreläsningen får ni bekanta er med historien bakom den svenska snapsvisetraditionen.

Sittzumba

- ▶ torsdag 23/10 - 10:00
- ▶ Café Nejlikan, Hyacintgatan 44, Holma

Sittzumba med energiknippet Ljubica.

Tedans

▶ torsdag 23/10 - 14:00-16:00

▶ Café Sommaren, N:a Grängesbergsg 42B, Augustenborg

”Kasedans” Dinos bjuder upp till dans med välkända dansanta sånger. Nu får vi en möjlighet att dansa loss eller bara njuta av musiken.

Sittzumba

▶ torsdag 23/10 - 12:45

▶ Studion, Östra Farmvägen 6D, Katrinelund

Sittzumba med energiknippet Ljubica.

Guidad visning

▶ tisdag 28/10 - 12:30

▶ Malmö Opera, Östra Rönneholmsvägen 20

Vi får åter en chans att se bakom ridån där magin startar på Malmö Opera, perukmakeri, klädförråd och sminket med mera/ OBS trappor.

Musik

▶ onsdag 29/10 - 13:30

▶ Café Solrosen, Katrinelundsg 4A, Katrinelund

Thomas Wiehe - Sjunger egna sånger från sin femtioåriga karriär - om naturen, kärleken, friheten, själens eviga längtan och världen - stora frågor, små sånger. Både hjärta och smärta, måne och Skåne.

Föreläsning

▶ torsdag 30/10 - 13:30

▶ Café Nejlikan, Hyacintgatan 42C, Holma

Erik Hirschfeldt, ornitolog, berättar roligt och engagerande om våra höstfåglar samt visar fantastiska foton som han själv har tagit.

Sittzumba

▶ torsdag 30/10 - 10:00

▶ Café Nejlikan, Hyacintgatan 44, Holma

Sittzumba med energiknippet Ljubica.

Sittzumba

▶ torsdag 30/10 - 12:45

▶ Studion, Östra Farmvägen 6D, Katrinelund

Sittzumba med energiknippet Ljubica.

Filmvisning

▶ fredag 31/10 - 13:15

▶ Teater Augusten, Augustenborgsgatan 10, Augustenborg

Dokumentärfilmvisning med Doc Lounge. För information om vilken film som visas kontakta Alexander.stigertsson@mkbfastighet.se

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

Föreläsning

- ▶ onsdag 5/11 - 13:30
- ▶ Café Sexan, Hallingsgatan 6A, Lorensborg

Eric Lidfelt berättar historien om Uppsala-Ekeby som utvecklades från ett tegelbruk till en koncern för det dukade bordet, med mängder av prydnads- och bruksföremål i porslín och keramik.

Sittzumba

- ▶ torsdag 6/11 - 10:00
- ▶ Café Nejlikan, Hyacintgatan 44, Holma

Sittzumba med energiknippet Ljubica.

Musik

- ▶ torsdag 6/11 - 13:30
- ▶ Halvslaget, Betonggatan 19, Limhamn

Dinos spelar och sjunger för oss. Vi njuter av Eva och Dans sköna musik och sång! Kom och sjung med eller bara lyssna!

Sittzumba

- ▶ torsdag 6/11 - 12:45
- ▶ Studion, Östra Farmvägen 6D, Katrinelund

Sittzumba med energiknippet Ljubica.

Guidad visning

- ▶ måndag 10/11 - 13:00
- ▶ Kalendegatan 12, Innergården

Malmö Stadsteater, vi får se och höra allt om Malmö stadsteater eller Hipp som vi känner till det. OBS: Trappor!

Musik

- ▶ onsdag 12/11 - 13:30
- ▶ Café Sexan, Hallingsgatan 6A, Lorensborg

Jazzigt sväng med Alexander Liljeberg Trio - spelar pärlor ur The Great American Songbook! Här är det läge att gunga med!

Pubkväll

- ▶ onsdag 12/11 - 18:30 *> Ta med egen dricka.*
- ▶ Café Solrosen, Katrinelundsg 4A, Katrinelund

Succén fortsätter - The Boyz spelar och sjunger irländsk pubmusik mm Vi myser och stampar takten till denna härliga musik.

Sittzumba

- ▶ torsdag 13/11 - 10:00
- ▶ Café Nejlikan, Hyacintgatan 44, Holma

Sittzumba med energiknippet Ljubica.

Föreläsning

- ▶ torsdag 13/11 - 13:30
- ▶ Halvslaget, Betonggatan 19, Limhamn

Ewa-Gun Westford, vår välkända skånska polis berättar om livet som polis på sitt roliga och underhållande sätt!

Sittzumba

- ▶ torsdag 13/11 - 12:45
- ▶ Studion, Östra Farmvägen 6D, Katrinelund

Sittzumba med energiknippet Ljubica.

Musik

- ▶ fredag 14/11 - 13.30
- ▶ Café Lyckan, Eriksfältsgatan 71B, Nydala

Zlata Wolim bjuder på härlig musik från Balkan och Sverige.

Föreläsning

- ▶ onsdag 19/11 - 13:30
- ▶ Café Solrosen, Katrinelundsgatan 4A, Katrinelund

Strokeföreningen i Malmö berättar om sin förening och om stroke, denna sjukdom som så många drabbas av.

Föreläsning

- ▶ onsdag 19/11 - 13.30
- ▶ Dammfrigården, Korsörvägen 1

Ingen anmälan krävs

Den grova brottslighetens historia berättat av Sydsvenskans journalist Joakim Palmkvist.

Sittzumba

- ▶ torsdag 20/11 - 10:00
- ▶ Café Nejlikan, Hyacintgatan 44, Holma

Sittzumba med energiknippet Ljubica.

Föreläsning

- ▶ torsdag 20/11 - 13:30
- ▶ Café Nejlikan, Hyacintgatan 44, Holma

Tomtar o Troll i juletider! Juletid, då glädjen var stor på gårdarna då var även oknyttan mest aktiva. Ronnie berättar.

Sittzumba

- ▶ torsdag 20/11 - 12:45
- ▶ Studion, Östra Farmvägen 6D, Katrinelund

Sittzumba med energiknippet Ljubica.

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

Musik

- ▶ onsdag 26/11 - 13:30
- ▶ Café Solrosen, Katrinelundsgatan 4A, Katrinelund

Dinos spelar och sjunger för oss, fantastiska Eva & Dan uppträder med musik som man blir glad av, kom och sjung med!

Föreläsning

- ▶ onsdag 26/11 - 13.30
- ▶ Lien, Vilebovägen 27

Malmö stad förklarar vad vi kan göra när krisen kommer. Du kan också göra något, var beredd!

Sittzumba

- ▶ torsdag 27/11 - 10:00
- ▶ Café Nejlikan, Hyacintgatan 44, Holma

Sittzumba med energiknippet Ljubica.

Sittzumba

- ▶ torsdag 27/11 - 12:45
- ▶ Café Nejlikan, Hyacintgatan 44, Holma

Sittzumba med energiknippet Ljubica.

Musik

- ▶ torsdag 27/11 - 13:30
- ▶ Café Nejlikan, Hyacintgatan 44, Holma

Alf Green and his soulmates, spelar musik vi känner igen, sjung med eller bara sitt ner och njut!

Musik

- ▶ torsdag 27/11 - 13.30
- ▶ Halvslaget, Betonggatan 19, Limhamn

Vi bjuds på vacker musik i barockstil av denna Malmöbaserade trio. Här får vi njuta av klassisk musik av dessa duktiga musiker.

Filmvisning

- ▶ fredag 28/11 - 13:15
- ▶ Teater Augusten, Augustenborgsgatan 10, Augustenborg

Dokumentärfilmvisning med Doc Lounge. För information om vilken film som visas kontakta Alexander.stigertsson@mkbfastighet.se

Musik

- ▶ onsdag 3/12 - 13.30
- ▶ Café Sexan, Hallingsgatan 6A, Lorensborg

Keychain Duo är en piano/sång-duo från Malmö bestående av Emma och Tina. De bjuder på välkända covers i massor av stilar, men med grund i ett akustiskt stuk!

Tedans

- torsdag 4/12 - 14:00-16:00
- Café Sommaren, N:a Grängesbergsg 42B, Augustenborg

Kasedans. Vår eminenta Per Sunemark sjunger och spelar dansvänliga låtar och vi dansar med.

Julmarknad

- fredag 5/12 - *100kr, utlottning av platserna*
- Exakt tid och plats enligt brev

Vi åker till Fredriksdals Friluftsmuseum där vi fröjdar oss och får julstämning.

**Teater**

- fredag 17/10 - 13.30
- Teater Augusten, Augustenborgsgatan 10, Augustenborg

I Dom små, små detaljerna minns vi en morfar under ett äppelträd, hur vi dansade med våra vänner och när vi mötte den stora kärleken.

Föreställningen bygger på intervjuer med en referensgrupp på Fosieborg äldreboende i Malmö och har tagits fram utifrån Robert N. Butlers reminiscensmetod.

Genom sinnliga upplevelser väcks gamla minnen till liv och berättelser från barndom till ålderdom tar form i sång och gestaltning.

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



Musikal

- söndag 19/10 - 16:00 300 kr Biljetter lottas ut
- Malmö Opera - Östra Rönneholmsvägen 20

Chicago

Välkommen till 1920-talets Chicago där showbiz och skandaler går hand i hand. Låt dig svepas med av fartfyllda shownummer, paljettglitrande 1920-talskostymer, sanslös humor... and All That Jazz!

Roxie Hart drömmer om att bli berömd artist. Hon bedrar sin godtrogne man Amos med en lurendrejare som lovar att göra henne till stjärna, men i stället avslutar deras relation. Roxie blir rasande och skjuter ihjäl honom.

Föreläsning

- torsdag 30/10 - 13:30
- Café Nejlikan,
Hyacintgatan 42C, Holma

Erik Hirschfeldt, ornitolog, berättar roligt och engagerande om våra höstfåglar samt visar fantastiska foton som han själv har tagit.



Fotograf: Anders Roos



Alexander Stigertsson

Bosocial Konceptutvecklare Senior
040-31 35 27
MKB Fastighets AB

Anette Eriksson

Bosocial Konceptutvecklare 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