I samarbete med RF-SISU Örebro län och Region Örebro län

OKTOBER 2026

Seniorhöst.

Hälsofrämjande aktiviteter för dig som är senior

orebro.se/seniorhöst

ÖREBRO

Skapa nya hälsosamma vanor i höst

Träning förbättrar din kondition, ger dig styrka och bättre balans. Genom regelbunden fysisk aktivitet bibehåller du en god hälsa genom hela livet, dessutom minskar risken för att falla.

Under oktober månad gör vi det enkelt för dig att komma i gång! Du kan prova på flera olika hälsofrämjande aktiviteter, smaka goda proteinrika mellanmål, ta del av inspirerande föreläsningar och utmana dig själv i hälsobingo.

Seniorhöst anordnas av Örebro kommuns Förebyggande verksamhet, Hälsofrämjande tidiga insatser i samarbete med RF-SISU Örebro län och Region Örebro län.

Trappans dag!

– inled Seniorhösten tillsammans med oss

Trappans dag infaller varje år när det är höstdagjämning. Vi vill då passa på att lyfta ett enkelt sätt att träna sin kondition och styrka på, nämligen genom att gå i trappor.

Välkommen till Henry Allards park torsdagen den 1 oktober för att starta upp Seniorhösten och fira Trappans dag tillsammans med elever från Yrkesgymnasiet i Örebro.

Tillsammans går vi i trappor samt provar på roliga och kluriga aktiviteter som passar alla oavsett fysisk förmåga.

Yrkesgymnasiet bjuder alla deltagare på korv med bröd.

1 oktober kl. 13–15
Henry Allards park, Olaigatan

Kom igång med Hälsobingo

För dig som vill hålla dig aktiv i höst finns en bingobricka med hälsofrämjande tips. Lyssna på en föreläsning, delta i ett balanspass eller besök kommunens lunchrestauranger för seniorer, så har du snart bingo. Bingobrickan finns att hämta på alla träffpunkter för seniorer, vårdcentraler, bibliotek och Servicecenter.

Fira dina framsteg i hälsans tecken

Du som har provat på Hälsobingo under oktober månad är välkommen till en final där vi firar våra framsteg till en stärkt hälsa. Alla som genomfört minst fem aktiviteter och lämnar in sin bingobricka, deltar i lotteriet.
Välj en final som passar dig bäst.

Datum	Tid	Plats
27 oktober	kl. 10.30–12	Träffpunkt Södermalm
28 oktober	kl. 10–11.30	Norrbygården, Höglundagatan 10
29 oktober	kl. 10–11	Träffpunkt Solbacken
30 oktober	kl. 9.30–11	Träffpunkt Marklyckan

Har du koll på din balans och dina matvanor?

Kom och gör balanstester och få tips om hur du kan stärka din balans. Du har även möjlighet att göra ”Matvanekollen”. Genom att svara på frågor om dina matvanor kan du få tips om hur du kan äta bra för både hälsan och miljön. Goda matvanor och regelbunden balans- och styrketräning har stor betydelse för att minska risken att falla.

23 oktober drop-in mellan kl. 10–12
Träffpunkt Södermalm, Skomakaregatan 8
Frågor, 019-21 44 07 vardagar kl. 9–12, seniorlotsar@orebro.se

Vi vill uppmärksamma ”En månad för livet”

”En månad för livet” handlar om att sprida livsviktig kunskap om psykisk hälsa och suicidprevention. Mellan 10 september och 10 oktober kan du delta i en mängd olika kostnadsfria aktiviteter som Region Örebro län, länets kommuner, näringsliv och civilsamhälle bjuder in till. Läs mer på **suicidprev.regionorebrolan.se**

Rörelseglädje hela livet – små steg till en starkare vardag

Hur kan vi fortsätta känna oss starka, trygga och energifyllda genom hela livet? Hur fysisk aktivitet kan stärka kroppen, öka balansen och bidra till att bibehålla vår självständighet längre.

Föreläsare: Tina Modin, folkhälsosamordnare, RF-SISU Örebro län.

6 oktober kl. 14–15
Träffpunkt Brolyckan, Tulegatan 8–12
Anmälan, 019-21 34 89

13 oktober kl. 14–15
Träffpunkt Almby, Kyrkoherdegatan 1
Anmälan, 019-21 38 81

Ha koll på dina läkemedel – minska risken för fall

Alla kan snubbla eller tappa balansen men visste du att vissa läkemedel kan öka risken för fall? Genom att ha koll på vilka mediciner du tar och hur de påverkar dig, kan du skydda både din kropp och din hälsa.

Föreläsare: Per-Ola Sundin, medicine doktor, medicinsk strateg, Örebro kommun.

7 oktober kl. 15–16
Träffpunkt Lillån, Stenbovägen 18 C
Anmälan, 019-21 31 88

22 oktober kl. 15–16
Träffpunkt Södermalm, Skomakaregatan 6
Anmälan, 019-21 32 24

Varför är goda sömnvanor viktiga?

Hur och varför förändras sömnen när du blir äldre? Hur kan du förbättra dina sömnvanor från ett psykologiskt perspektiv?

Föreläsare: Daniella Bohman-Ljung, psykolog, Region Örebro län.

14 oktober kl. 14–15
Träffpunkt Gillet, Gamla gatan 13
Anmälan, 019-21 31 88

23 oktober kl. 13.30–14.30
Träffpunkt Haga, Skäpplandsgatan 25
Anmälan, 019-21 43 75

Råd om bra mat för hälsosamt åldrande

Maten är viktig för både kropp och sinne. Vi pratar om hur vi kan äta för att bibehålla muskelmassan och skapa förutsättningar för en god hälsa.

Föreläsare: Erik Hellmén, sakkunnig nutrition, RF-SISU Örebro län.

15 oktober kl. 14.30–15.30
Träffpunkt Marklyckan, Karlsgatan 24
Anmälan, 019-21 35 04

20 oktober kl. 14.30–15.30
Träffpunkt Norrby, Höglundagatan 21 C
Anmälan, 019-21 44 72

21 oktober kl. 13.30–14.30
Mötesplats och dagverksamhet Saxon, Saxons väg 44
Ta buss 1 och gå av vid hållplats Tallrisvägen
Anmälan, 019-21 16 87

Håll utkik! I höst öppnar Saxon en Seniorrestaurang.

Guidad tur Behrn Arena

Daniel Wickström, eventsansvarig på ÖSK fotboll, guidar oss runt på Behrn Arena och efteråt fikar vi tillsammans.

8 oktober kl. 13.30–15
Samling på Kafé National, Rudbecksgatan 52F
Anmälan, 019-21 44 07 vardagar mellan kl. 9–12 eller mejla seniorlotsar@orebro.se

På gång » Livsstilsgrupper för en stärkt hälsa

Håll utkik efter datum då du kan få veta mer om kommande livsstilsgrupper. Tillsammans med andra seniorer får du en kartläggning av din nuvarande livsstil och stöd i att skapa nya goda vanor kring till exempel mat, motion, sömn och stress. Du bjuds in till föreläsningar, sociala aktiviteter och får chansen att träna hjärnan.

Vill du veta mer?

019-21 44 07, vardagar mellan kl. 9–12 eller mejla **seniorlotsar@orebro.se**

Kom till våra träffpunkter för seniorer!

Örebro kommun har flera träffpunkter för seniorer. Här hittar du en del av vårt utbud med fokus på fysisk aktivitet.

INGEN FÖRANMÄLAN ELLER KOSTNAD.

Balansträning

Dag	Tid	Plats
Måndag	kl. 10	Gillet och Norrbygården, Höglundagatan 10
Tisdag	kl. 9.30	Södermalm
	kl. 9.45	Stora Mellösa
Torsdag	kl. 10	Almby och Vesslan
	kl. 10.30	Oxhagen och Solbacken
Lördag	kl. 10	Marklyckan

Cirkelträning med styrka, balans och kondition

Dag	Tid	Plats
Torsdag	kl. 9.30	Södermalm

Gymnastik

Dag	Tid	Plats
Måndag	kl. 9.30	Södermalm (jämna veckor)
	kl. 10	Brolyckan
	kl. 14	Vivalla
Tisdag	kl. 9.30	52:an
	kl. 10	Almby, Oxhagen och Vesslan
Onsdag	kl. 10	Gillet
Torsdag	kl. 14	Marklyckan
Fredag	kl. 10	Norrbygården, Höglundagatan 10
	kl. 13	Gillet

Prova på flera gratis aktiviteter!

En dag med rörelse i fokus

RF-SISU har samlat några av Örebros föreningar på Tegelbruket. Kom och prova på olika aktiviteter, träffa nya människor och hitta rörelsen som passar just dig. Ta gärna med vattenflaska och klä dig i bekväma kläder. Fika finns att köpa.

26 oktober kl. 9–13
Tegelbruket, Lertagsgatan 2 i lokal Multihallen
Ta buss 2 och gå av vid hållplats Markbackens centrum.

Tider!

09–13.00 Drop-in på Tegelbrukets gym
09–09.45 Örebro Curlingsällskap
10–10.45 Friskis&Svettis
11–11.45 ÖSK Handboll
12–12.45 Folkdans med Kulturella föreningen

Frågor? Ring 019-17 55 40 RF-SISU eller mejla tina.modin@rfsisu.se

Skogsgympa i Karlslundsskogen

Vi går 1,6 km spåret och stannar till för olika övningar som stärker vår balans och styrka. Skogsgympa ger något för såväl kropp, knopp och själ. Elever från Drottning Blankas Gymnasieskola bjuder på mellanmål efteråt.

12 oktober kl. 14–15
Karlslunds motionscentral, Gäddestavägen 3
Ta buss 590 mot Ånnaboda, gå av vid hållplats Karlslunds Herrgård och promenera cirka 260 meter till motionscentralen.
Frågor, 019-21 44 07.

Actic

Tabata, yoga, dans, cirkelträning, aqua och funktionell träning.

Eyrabadet, Eyragatan 3
Anmälan, 019-21 17 35 eller besök actic.se för mer information.

Hälsobro

Prova på olika gruppträningar, infraröd bastu och vecka 42 Feldenkraiskurs.

Hälsobro, Manillagatan 10
Anmälan, 070-514 34 10 eller besök halsobro.se för mer information.

Träffpunkter för seniorer

52:an, 019-21 42 30
Hjalmar Bergmans väg 52

Almby, 019-21 38 81
Kyrkoherdegatan 1

Brolyckan, 019-21 34 89
Tulegatan 8–12

Brickis, 019-21 45 35
Björkrisvägen 18

Gillet, 019-21 31 88
Gamla gatan 13

Haga, 019-21 43 75
Skäpplandsgatan 25

Hovsta, 019-21 42 30
Lundhagsvägen 84

Lillån, 019-21 31 88
Stenbovägen 18 C

Marklyckan, 019-21 35 04
Karlsgatan 24

Norrby, 019-21 44 72
Höglundagatan 21 C

Oxhagen, 019-21 43 75
Tornfalksgatan 26

Solbacken, 019-21 59 13
Smedjevägen 8, Odensbacken

Stora Mellösa, 019-21 59 13
Göksholmsvägen 4

Södermalm, 019-21 32 24
Skomakaregatan 6

Vesslan, 019-21 39 35
Engelbrektsgatan 23

Vivalla, 019-21 42 30
Poesigatan 28

Alla våra träffpunkter har hörslinga

Rikta mobilkameran mot QR-koden, skanna och läs mer om träffpunkter!

Eller besök orebro.se/träffpunktsenior

Har du frågor om Seniorhösten?
019-21 44 07
vardagar kl. 9–12
seniorlotsar@orebro.se
orebro.se/seniorhöst
@seniorarorebro

Seniorhöst
i samarbete med

Region Örebro län

Örebro län

Örebro kommun
Socialförvaltningen, Vård och omsorg
019-21 10 00
orebro.se/seniorhöst

2026
FOTO: CAIA IMAGE/JOHNÉR, JULIA TIVEMARK, SCANDINAV
PRODUKTION: ÖREBRO KOMMUN
TRYCKERI: MULTIPLY SOLUTIONS

Med reservation för tryckfel och ändringar i programmet.