

Efter Jobbet

- för aktiva seniorer

Program Våren 2026

**ANMÄLNINGAR TILL
AKTIVITETERNA TAS TIDIGAST
EMOT DEN 21 JANUARI
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!



Filmvisning måndag 26/1 - 13:15

”Julia & Jag” skildrar en vänskap där Julias väg ur missbruk får Nina att se sin egen brist och livsleda. Filmen som skulle handla om Julia blir till sist Ninas egen berättelse.

► Augusten, Augustenborgsgatan 10, Augustenborg

Föreläsning onsdag 28/1 - 13:30

Folke Bäck, som fortsätter berätta om sitt fantastiska liv som taxipilot, ”Leveransflygning över Nordatlanten och Karibiska havet”

► Café Sexan, Hallingsgatan 6A, Lorensborg

Museumbesök tisdag 3/2 - 11:15

Utställningen Ledtrådar handlar människor som levde i Skåne långt före oss och de spår de lämnade efter sig. Från stenålder till järnålder

► Slottsmuseet, Malmöhusvägen 6

Musik torsdag 5/2 - 13:30

Per Sunemark, spelar och sjunger kända dansbandslåtar men även andra av våra favoriter. Musik man blir glad av!

► Café Nejlikan, Hyacintgatan 44, Holma

Föreläsning torsdag 5/2 - 17:00

Riksförbundet Hjärtlung informerar tillsammans med tandläkare ang nya tandvårdsreformen. Vi bjuder på smörgåstårter och kaffe + överraskning

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

Filmvisning måndag 9/2 - 13:15

Hoppets hamn är en svensk dokumentär från 2011 av Magnus Gertten om hur Malmö tog emot tusentals koncentrationslägerfångar våren 1945, skildrat genom arkivbilder.

► Augusten, Augustenborgsgatan 10, Augustenborg

Föreläsning onsdag 11/2 - 13:30

Kroppens eget apotek - Information och inspiration om vad som händer i kroppen när vi rör oss och varför vi ska bryta stillasittandet.

► Lien, Vilebovägen 27

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

Musik

torsdag 12/2 - 13:30

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

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

Teater

torsdag 12/2 - 19:00

100 kr Biljetterna lottas ut

Århundradets kärlekssaga, Märta Tikkanens kultförklarade diktroman. En historia om kärlek, missbruk, våld, allvar och drömmar- lika aktuell idag som när den skrevs.

► Malmö Stadsteater, Intiman, Östra Rönneholmsvägen 22

Museumbesök

tisdag 17/2 - 13:30

Teatermuseum: Fantasin mot makten en utställning om fantasins kamp mot makten och maktens behov av fantasin. Vi avslutar det hela med mysig fika i köket!

► Teatermuseum, Kalendegatan 5C

Föreläsning

onsdag 18/2 - 13:30

Diabetessjuksköterskor, Hälsa för livet, goda levnadsvanor och diabetes typ 2. Vi får viktig information och goda tips.

► Café Solrosen, Katrinelundsg 4A, Katrinelund

Föreläsning

torsdag 19/2 - 13:30

Fågelexperten, Erik Hirschfeldt, visar sina fantastiska bilder samt berättar om att "Det är snart vår - fåglarna kommer tillbaka!" Om fåglarna och dess beteenden.

► Halvslaget, Betonggatan 19, Limhamn

Musik

fredag 20/2 - 13:30

Kjell Persson som spelar och sjunger både glada samt tankvärda låtar.

► Café Lyckan, Eriksfältsgatan 71B, Nydala

Pubkväll

torsdag 26/2 - 18:30

Ta med eget dricka

Edward C Johansson med sin kompis Jonas i "Edward and the Hayriders" - Här blir det Elvis och andra kända musiker från 50-talet och framåt. Rock'n'roll!!

► Halvslaget, Betonggatan 19, Limhamn

Föreläsning onsdag 4/3 - 13:30

Barbie - älskad och hatad. Och en del av vår kulturhistoria. Föredrag av experten/samlaren Lotta Malmstedt

► Café Sexan, Hallingsgatan 6A, Lorensborg

Opera onsdag 4/3 - 19:00

300 kr *Biljetterna lottas ut*

Idag är Carmen världens näst mest spelade opera med otaliga uppsättningar på både stora och små operascener. Ett "måste" på din bucket list!

► Malmö Opera - Östra Rönneholmsvägen 20

Filmvisning måndag 9/3 - 13:15

Tre kinesiska män söker kärlek i ett Kina med sned könsbalans. De tar hjälp av dejtingcoachen Hao, vars egna äktenskap faller isär. The Dating Game är en varm, tragikomisk skildring av kärlek, status och könsroller.

► Augusten, Augustenborgsgatan 10, Augustenborg

Musik onsdag 11/3 - 13:30

Sten Stjernquist - med sin djupa stämma spelar och sjunger Sten våra favoritlåtar!

► Café Solrosen, Katrinelundsg 4A, Katrinelund

Musik torsdag 12/3 - 13:30

Emma Schöön - Vinnande damer på Svensktoppen - härlig musik att sjunga med till, allt från Lill Lindfors till Siwan och Jeja m.m.

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

Pubkväll torsdag 12/3 - 18:30

Ta med eget dricka

Mårten Lindahl spelar och sjunger - vi sjunger med, härlig pubkväll med glad musik

► Café Nejlikan, Hyacintgatan 44, Holma

Musikal tisdag 17/3 - 19:00

200 kr *Biljetterna lottas ut*

Come From Away är feelgood-musikalen som gjort succé på Broadway. En historia om vänskap, medmänsklighet och att hitta glädje i en svår stund. Regissör Sissela Kyle

► Malmö Opera - Östra Rönneholmsvägen 20

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

Musik

onsdag 18/3 - 13:30

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

► Café Sexan, Hallingsgatan 6A, Lorensborg

Museumbesök

tisdag 24/3 - 13:00

Brutna Horisonter. Edi Hila räknas till Albanians mest betydande konstnärer - en målare som har förevigat sitt hemlands dramatiska samhällsomvandling

► Moderna Muséet, Ola Billgrens plats 2-4, Malmö

Musik

onsdag 25/3 - 13:30

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

► Lien, Vilebovägen 27

Pubkväll

onsdag 25/3 - 18:30

Ta med eget dricka

The Boyz: irländsk pubmusik när den är som bäst, vi myser med tända ljus och go musik.

► Café Solrosen, Katrinelundsg 4A, Katrinelund

Musik

torsdag 26/3 - 13:30

Alexander Liljeberg trio, magiska sköna jazzlåtar som vi känner igen.

► Halvslaget, Betonggatan 19, Limhamn

Kasedans

tisdag 31/3 - 17-19

Påskdans med Dinos! Dansa in påsken och kom i go stämning inför långhelgen

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

Föreläsning

torsdag 9/4 - 13:30

Jeanette Rosengren återger mörka berättelser från Malmös historia bland annat om petrolösen på Södra Promenaden och om de dödliga skotten i Folkets Hus.

► Café Nejlikan, Hyacintgatan 44, Holma

Musik

tisdag 14/4 - 13:30

Thomas Wiehe sjunger egna sånger från 50 år - om natur, kärlek, frihet, själens längtan och världen: stora frågor i små sånger, med både hjärta och smärta.

► Gemensamhetslokalen Potatiså kern, Köpenhamns vägen 95

Föreläsning

onsdag 15/4 - 13:30

Ikea möblerade folkhemmet, och Nils-Johan fyllde våra kök. Men vem var Nils-Johan? Här skildras den osannolika företagshistorien i ord och bild av Eric Lidfelt

► Café Solrosen, Katrinelundsg 4A, Katrinelund

Filmvisning

måndag 20/4 - 13:15

I huvudet på Bo skildrar regissören Bo Widerbergs väg från Malmöförfattare och hård filmkritiker till stilbildande filmskapare med framgångar i Stockholm, Cannes och New York, samt det personliga pris han betalade för sin vision.

► Halvslaget, Betonggatan 19, Limhamn

Musikkväll

fredag 24/4 - 17-19

Balkankväll med Zlata! Nu njuter vi av härlig glad musik och god mat från Balkan

► Café Lyckan, Eriksfältsgatan 71B, Nydala

Guidad promenad

tisdag 28/4 - 13:30

Gamla Väster med Jeanette Rosengren, som berättar om pestepidemin, bomullsväveriet och Zlatan bl a.

► Entrén till Gamla kyrkogården vid Gustav Adolfs torg

Galakväll

onsdag 29/4 - 19:00

300 kr Biljetterna lottas ut

Operans Gala: Låt dig svepas med av stämningsskapande klassiker, välkända musikalhits och framtidens musik i en konsert som går från det finstämt intima till det storslaget 'nu-lyfter-vi-taket'-magnifika!

► Malmö Opera - Östra Rönneholmsvägen 20

Musik

onsdag 6/5 - 13:30

Pontus Stenkvisst med musik från 60-talet och Siwan, Sven-Ingvars mm. Högt igenkänningsfaktor!

► Café Sexan, Hallingsgatan 6A, Lorensborg

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

Föreläsning torsdag 7/5 - 13:30

Diabetessjuksköterskor, Hälsa för livet, goda levnadsvanor och diabetes typ 2. Vi får viktig information och goda tips.

► Café Nejlikan, Hyacintgatan 44, Holma

Teater fredag 8/5 - 13:30

Andrea och jag, teaterföreställning på två språk, svenska och spanska, baserat på texten med samma namn av Linda Oliveros

► Teater Augusten, Augustenborgsgatan 10, Augustenborg

Busstur onsdag 13/5

100 kr Biljetterna lottas ut

Rhododendron på Sofiero, vi äter lunch när vi kommer fram och sedan får vi en guidad promenad. Här får vi en chans att njuta av rhododendrons färgprakt

► Utlottning; tid och plats enligt brev

Musik torsdag 21/5 - 13:30

Duo bestående av Alan på dragspel och Nicolas på gitarr. Vi bjuds på colombiansk musik med inslag av tango. Njutbart!

► Halvslaget, Betonggatan 19, Limhamn

Busstur fredag 29/5

450 kr Biljetterna lottas ut

Vår årliga bussresa "Ut i det blå" Vi åker tillsammans till ... Ja vart blir det i år?? Alltid lika spännande och alltid lika härligt att åka iväg tillsammans.

► Utlottning; tid och plats enligt brev

Busstur onsdag 10/6

100 kr Biljetterna lottas ut

Wallåkra Stenkärlsfabrik - Här tillverkas fortfarande stenkärl, brunglänsande krukor och krus från traktens lera. Vi äter också lunch i deras mysiga restaurang.

► Utlottning; tid och plats enligt brev

Allsång tisdag 23/6 - 19:00

Sjung i sommaren med Allsång på Skansen. Vi äter en bit smörgåstårta och sjunger tillsammans framför TVn, vi bjuds även på extra musikunderhållning.

► Café Nejlikan, Hyacintgatan 44, Holma

SITZUMBA

OBS.
Tänk på att du
måste anmäla dig
till passen.



Café Nejlikan

09:00-09:30

Café Nejlikan, Hyacintgatan 44
Holma

Torsdag 12 februari
Torsdag 26 februari
Torsdag 12 mars
Torsdag 26 mars
Torsdag 9 april
Torsdag 23 april
Torsdag 7 maj
Torsdag 21 maj
Torsdag 4 juni
Torsdag 18 juni

Studion

12:45-13:15

Studion, Östra Farmvägen 6D
Katrinelund

Torsdag 12 februari
Torsdag 26 februari
Torsdag 12 mars
Torsdag 26 mars
Torsdag 9 april
Torsdag 23 april
Torsdag 7 maj
Torsdag 21 maj
Torsdag 4 juni
Torsdag 18 juni

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



Teater

torsdag 12/2 - 19:00

Malmö Stadsteater, Intiman, Östra Rönneholmsvägen 22

Århundradets kärlekssaga, Märta Tikkanens kultförklarade diktroman. En historia om kärlek, missbruk, våld, allvar och drömmar- lika aktuell idag som när den skrevs.

Museumbesök

Tisdag 24/5 - 13:00

Moderna Muséet
Ola Billgrens plats 2-4

Brutna Horisonter. Edi Hila räknas till Albanien mest betydande konstnärer - en målare som har förevigat sitt hemlands dramatiska samhällsomvandling



Edi Hila, Under het sol, Ur serien Paradox, 2005 Courtesy Brian McCarthy and Daniel Sager Collection, New York

**Filmvisning****Måndag 26/1 - 13:15****Teater Augusten, Augustenborgsgatan 10, Augustenborg**

"Julia & Jag är en personlig berättelse om en vänskap. I filmskaparen Ninas blick på sin vän Julia får Nina plötsligt syn på vad hon saknar hos sig själv. När Julia söker sin väg ut ur ett missbruk börjar Nina söka svar på varför hon inte vill finnas längre. Ingenting blir som tänkt. Filmen som skulle bli Ninas film blir istället sin egen. Under fyra års vilsenhet följer Nina sitt eget och Julias liv bakom sin kamera. Dokumenterar dess turbulenta, råa och smärtsamma innehåll: självhatet, längtan bort och det konstnärliga skapandet, döden, sexualiteten och den ständiga strävan efter att hitta rätt väg." (produktionsbolagets synopsis)

Föreläsning**Torsdag 5/2 - 17:00****Café Sommaren, Augustenborg
N:a Grängesbergsgatan 42B**

Riksförbundet HjärtLung informerar tillsammans med tandläkare ang nya tandvårdsreformen. Vi bjuder på smörgåstårter och kaffe + överraskning



**Riksförbundet
HjärtLung
Malmö**

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



Musikal

Tisdag 17/5 - 19:00 300 kr Biljetter lottas ut
Malmö Opera - Östra Rönneholmsvägen 20

Come from away

Come From Away är feelgood-musikalen som gjorde succé på Broadway därefter flög ut över världen. Nu kommer den för första gången till Skåne, regisserad av den folkkära skådespelerskan och komediennen Sissela Kyle.

Med sin berörande historia om vänskap, medmänsklighet och att hitta glädjen i en svår stund, har Come From Away gått rakt in i publikens hjärtan.

Busstur

Fredag 29/5
Utlottning. Tid och plats enligt brev

Vår årliga bussresa "Ut i det blå" Vi åker tillsammans till ... Ja vart blir det i år?? Alltid lika spännande och alltid lika härligt att åka iväg tillsammans.





Alexander Stigertsson

Bosocial Konzeptutvecklare Senior
040-31 35 27
MKB Fastighets AB

Anette Eriksson

Bosocial Konzeptutvecklare 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 13:30-15:00

Holma, Café Nejlikan, Hyacintgatan 44
Ojämna veckor torsdagar 14:00

Katrinelund, Café Solrosen, Katrinelundsgatan 4 A
Måndagar 13:00-15:00

Limhamn, Halvslaget, Betonggatan 19
Onsdagar 14:00-16:00

