

Aktiviteter
att göra



Någon att
prata med

Mötesplats Hälsa Torvalla

Bienvenue! ብዳሐን ምደ! Karibu! أهلاً وسهلاً! Murakaza neza!



Exempel på aktiviteter som erbjuds på mötesplatsen:



Vi erbjuder bland annat promenadsällskap och gruppträning. Alla kan vara med efter egen förmåga.



Två olika sorters bingo och fika efteråt som vi tar en liten avgift för.



Filmvisning. Ibland med någon lokal filmskapare, ibland utifrån ett speciellt tema eller efter önskemål från besökarna.



Underhållning av olika slag.



Kortspel, sällskapsspel, pussel mm.



Samhällsinformation och information om vad kommunen har att erbjuda.

Föreläsningar på olika teman.



Det finns alltid fika att köpa, ofta hembakat. Ibland erbjuds lättlunch som paj, varm toast eller soppa.



Varannan fredag lagar vi god mat från något av världens alla hörn. Kom och inspireras eller inspirera andra! Kontakta mötesplatsledare om du har tips på något vi kan tillaga.

**Och mycket, mycket mer! Det är besökarna som gör mötesplatsen levande.
Alla tips och idéer på aktiviteter är välkomna!**

**För att få reda på vad som sker här,
klicka på QR koden**

Eller gå in på www.ostersund.se/uppleva-och-gora/motesplatser-och-lokaler/motesplatser-for-aldre-och-andra





På mötesplatsen finns olika aktiviteter, fika och social gemenskap. Vi jobbar för att stärka och förbättra hälsa och välbefinnande hos dig.



Alla är välkomna oberoende av etnisk tillhörighet, kön, religion, annan trosuppfattning, funktionsvariation, sexuell läggning, könsöverskridande identitet eller uttryck.



Nästan alla aktiviteter är gratis och du behöver ingen tidigare erfarenhet för att vara med. Mötesplatsen är tillgänglighetsanpassad. Inställd aktivitet eller om schemat ändras så finns den informationen på vår hemsida.



Vi har öppet måndag, tisdag, torsdag, fredag
11.00-14.00. Stängt helger och röda dagar.



Vi finns i Torvalla centrum i Gallerian. Barkvägen 2, 831 72 Östersund. Postadress: Östersunds kommun, Vård- och omsorgsförvaltningen, 831 82 Östersund



Mötesplatsledare Telefon: 072-547 38 58
Samordnare Mötesplatser Telefon: 063-14 32 91
Kommunens kundcenter Telefon: 063-14 30 00



Mötesplats Hälsa Torvalla är ett samarbete mellan Östersunds kommun och Region Jämtland Härjedalen.
www.ostersund.se/uppleva-och-gora/motesplatser-och-lokaler/motesplatser-for-aldre-och-andra

Vuxna deltagare är inte försäkrade mot skador eller olyckor genom Mötesplats Hälsa Torvallas aktiviteter, vi uppmantrar varje deltagare att ha en egen skade- och olycksfallsförsäkring.



Välkommen att träffa en Hälsoguide

En Hälsoguide vägleder och inspirerar personer med migrationsbakgrund till att må bra. Man utgår från olika hälsoteman och träffarna är på modersmål.

Är du intresserad kontakta:

Akhaza 073-0972986, (tigrinja, tigre,
amhariska, arabiska)

akhaza.zekarias@regionjh.se

För er som väntar barn- välkommen att få information på ditt språk

Informationen är till för att få lära sig mer om förlossning, amning och första tiden hemma. Det finns möjlighet att delta digitalt på träffarna!

Är du intresserad kontakta:

Akhaza 073-0972986, (tigrinja, tigre,
amhariska, arabiska)

akhaza.zekarias@regionjh.se

