

Välkommen till

# Seniorhälsan

Hösten  
2026  
Start 31/8

Aktiviteter, evenemang, stöd & service för dig senior  
i ordinärt boende i Hägersten-Älvsjö stadsdelsområde



Hälsofrämjande enheten  
Hägersten-Älvsjö stadsdelsförvaltning



Stockholms  
stad

# Välkommen till oss på Seniorhälsan

Seniorhälsan är den Hälsofrämjande enheten i Hägersten-Älvsjö stadsdelsområde och finns för dig som är senior och bor i ordinärt boende. Vi arbetar för att främja hälsa och välbefinnande samt för att minska ofrivillig ensamhet.

Hos oss kan du delta i ett brett utbud av fysiska, kulturella och sociala aktiviteter. Våra aktiviteter är kostnadsfria, förutom fika till självkostnadspris som finns på våra sociala aktiviteter. Om du behöver anmäla dig framgår det vid respektive aktivitet.

Hos oss finns dessutom stöd och service där du kan få hjälp av Fixartjänst, IT-stöd, Syn- och hörselstöd samt Anhörigstöd. Se sid 4-5 och baksidan på denna folder.

**Vi finns på Internet:** [senior.stockholm](http://senior.stockholm), [seniorval.se](http://seniorval.se) och på Facebook, sök på Seniorhälsan Hägersten-Älvsjö eller skanna qr-koden. På Facebook får du snabbast information om någon aktivitet är inställd.



Har du frågor om innehållet, aktiviteter eller stöd och service? Har du tips och idéer? Vill du eller din förening ha våra program? Kontakta Cecilia 08-508 23 654 eller [seniorhalsan@stockholm.se](mailto:seniorhalsan@stockholm.se)

## Har du synpunkter, klagomål eller beröm?

Vi vill alltid bli bättre och därför är dina synpunkter viktiga för oss. Kontakta enhetschef Maria Nord Berge på 08-508 23 527 eller skicka e-post till [maria.nord.berge@stockholm.se](mailto:maria.nord.berge@stockholm.se). Vill du hellre vara anonym finns blanketter att hämta på våra mötesplatser.

## Inställda aktiviteter

Vid inställda aktiviteter gör vi vårt bästa för att meddela i så god tid som möjligt. Vi informerar på Facebook samt via anslag vid den aktuella adressen där aktiviteten skulle ägt rum.

## Seniorhälsans adresser

Axelsberg  
Fruängens mötesplats  
Fruängsgården  
Gröndal  
Kristallparken  
Liljeholmen  
Långbroberg  
Västertorp  
Älvsjö 46:an  
Älvsjö centrum

Axelsbergs torg 3  
Fruängsgången 1  
Gamla Södertäljevägen 5  
Sjöbjörnsvägen 1  
Sulvägen 22  
Lövholsvägen 29  
Spadvägen 5  
Störtloppsvägen 40  
Långbrodalsvägen 46  
Älvsjö stationsgata 19

## Seniorhälsans aktivitetsansvariga

Vill du komma i kontakt med en aktivitetsansvarig via e-post?

Skicka ett mail till [seniorhalsan@stockholm.se](mailto:seniorhalsan@stockholm.se)

Eva Lundholm  
Lena Forsberg  
Jenny Wahlgren

08-508 23 662  
08-508 23 672  
08-508 21 537  
[jenny.wahlgren@stockholm.se](mailto:jenny.wahlgren@stockholm.se)

Ninja Strååt  
Tina Bendelin  
Tove Bengtsson Bok

08-508 23 521  
08-508 23 013  
08-508 23 528



## Så hittar du i foldern:

|                                     |             |
|-------------------------------------|-------------|
| Information om Anhörigstöd          | sid. 4-5    |
| Schemat för våra olika träffpunkter | sid. 6-13   |
| Beskrivning av aktiviteterna        | sid. 14-16  |
| Höstens evenemang på träffpunkterna | sid. 17     |
| Information om Stöd och Service     | På baksidan |

# Anhörigstöd

Hjälper, stödjer eller vårdar du någon som är 65 år och äldre? Oavsett om du är granne, vän eller familjemedlem kan du få stöd av en anhörigkonsulent. Vi erbjuder dig som anhörig information, rådgivning och stödsamtal. Du kan även delta i anhöriggrupper, anhörigcafé och föreläsningar. Hör gärna av dig till våra anhörigkonsulenter för mer information.

Hägersten-Liljeholmen: **Ann-Katrin Forsman Fermelin**, 08-508 23 587, ann-katrine.forsman.fermelin@stockholm.se

Älvsjö: **Candeger Acici**, 08-508 23 042, candeger.acici@stockholm.

## Prenumerera på Anhörigstöds nyhetsbrev

Prenumerera på Anhörigstöds nyhetsbrev för att ta del av aktuell information om aktiviteter, föreläsningar, anhöriggrupper och stöd för anhöriga. Skanna qr-koden för att komma till anmälningsformuläret.



## Välkommen till Anhörigcafé

**En öppen mötesplats för dig som hjälper, vårdar eller stöttar någon i din närhet.**

Här finns möjlighet att ta en paus i vardagen, fika och träffa andra anhöriga i liknande situationer. Anhörigcaféet är en trygg och avspänd mötesplats för samtal och gemenskap. Vid vissa tillfällen förekommer musikaliska, kulturella eller hälsofrämjande inslag.

Du kan delta vid ett eller flera tillfällen och du behöver inte föranmäla dig (undantag 13/11).

Anhörigcaféet arrangeras av kommunens anhörigkonsulenter, som finns på plats vid varje träff.

**Tid:** 10.00–12.30

**Datum** endast för **anhöriga**: 25/9, 16/10, 13/11\*, 11/12

**Datum** när **även närstående** är välkomna: 2/10, 23/10, 27/11, 18/12

**Adress:** Älvsjö Centrum, Älvsjö stationsgata 19, ungdomens hus, ingång från baksida

\* **Föranmälan krävs!** Anmälan senast 5/11 till Ann-Katrine 08- 508 23 587



## Välkommen att delta i en anhöriggrupp

En anhöriggrupp är en samtalsgrupp där du får möjlighet att möta andra i liknande situation, dela erfarenheter, tankar och känslor på en respektfull och trygg plats. Anhöriggrupperna leds av anhörigkonsulenter. Max åtta deltagare i respektive grupp. Föranmälan krävs.

### För dig som ger stöd eller omsorg till en närstående med fysisk eller psykisk ohälsa

**Tid:** 13.30–15.30 en onsdag i månaden

**Datum:** 23/9, 21/10, 18/11, 16/12

**Adress:** Axelsbergs torg 3, Lilla rummet

**Anmälan:** senast 21/9 till 08-508 23 042 eller [candeger.acici@stockholm.se](mailto:candeger.acici@stockholm.se)

### För dig som har en partner 65 år eller äldre med minnessvikt, kognitiv svikt eller sjukdom (demenssjukdom)

**Tid:** 10.00–12.00 en fredag i månaden

**Datum:** 11/9, 9/10, 6/11, 4/12

**Adress:** Axelsbergs torg 3, Lilla rummet

**Anmälan:** senast 9/9 till: 08-508 23 587 eller [ann-katrine.forsman.fermelin@stockholm.se](mailto:ann-katrine.forsman.fermelin@stockholm.se)

### För dig som har en partner med Lewy Body sjukdom

**Tid:** 13.00–15.00 en måndag i månaden

**Datum:** 31/8, 28/9, 26/10, 23/11, 21/12

**Adress:** Hembydsgården Lerkrogen, Götalandsvägen 224

**Anmälan:** senast 9/9 till: 08-508 23 587 eller [ann-katrine.forsman.fermelin@stockholm.se](mailto:ann-katrine.forsman.fermelin@stockholm.se)

### Hittar du ingen anhöriggrupp som passar dig?

Lämna din intresseanmälan genom att skanna qr-koden eller ring 08-508 23 042



# Axelsbergs aktivitetscenter

**Axelsbergs torg 3**  
**Tunnelbana till Axelsberg**

| Måndag      |                                |                         |
|-------------|--------------------------------|-------------------------|
| 10.00–11.00 | Gympa                          | Ingen anmälan           |
| 11.15–12.00 | Gympa soft                     | Ingen anmälan           |
| 14.30–16.30 | Canasta                        | Lilla rummet            |
| Tisdag      |                                |                         |
| 12.00–13.00 | Improvisationsteater nybörjare | Anmälan: Jenny          |
| 13.00–14.00 | IT-stöd drop in                | Lilla rummet            |
| 13.30–15.30 | Social samvaro                 | Start 27 oktober!       |
| 14.30–17.00 | Mahjong                        | I entrén                |
| Onsdag      |                                |                         |
| 10.30–12.00 | Sjung i kör                    | Anmälan nya: Jenny      |
| 15.30–16.30 | Mediyoga                       | Ingen anmälan           |
| Torsdag     |                                |                         |
| 10.00–11.00 | Gympa                          | Ingen anmälan           |
| 11.15–12.00 | Gympa soft                     | Ingen anmälan           |
| 13.00–14.30 | Instruktör i gymmet            | För dig som gått intro! |
| Fredag      |                                |                         |
| 10.00–11.00 | Balans & styrka - strong       | Ingen anmälan           |
| 11.15–12.15 | Balans & styrka - soft         | Ingen anmälan           |
| 14.00–15.30 | Hälsohäng - se datum           | Ingen anmälan           |

**Hälsohäng 14.00–15.30 och**

- 11/9** Optimera din hjärna  
**9/10** Hjärnans respons på musik  
**6/11** Minnesstrategier  
**4/12** Stress och coping

**Reflektionshäng 14.00–15.00**

**Måndagarna 14/9, 12/10, 9/11, 7/12**  
Måndagen efter respektive Hälsohäng träffas vi för en gemensam reflektion kring temat. Välkommen!

## Kontaktuppgifter

**Tove** 08-508 23 528  
Gympa, gympa soft, gym

**Eva** 08-508 23 662  
Mediyoga

**Jenny** 076-122 15 37  
Improvisationsteater, kören,  
canasta

**Ninja** 08-508 23 521  
Balans & styrka, hälsohäng

**Cecilia** 08-508 23 654  
Mahjong, social samvaro

## Seniorgym

Måndag-fredag 8.00–16.00

Boka obligatorisk introduktion:  
Tove 08-508 23 528

## Öppen mottagning syn och hörsel

Drop-in för att få hjälp med dina  
syn- eller hörselhjälpmedel.  
15/9 och 10/11 kl. 13.00–14.30

## Evenemang

Följande torsdagar 14.00

**17/9** Äldrelots & biståndshandläggare

**15/10** Dagens dikt: Bruno Årfors

**22/10** Örats dag! kl. **13.00**

**19/11** Historieföreläsning

**17/12** Julavslutning

## Träffa Seniorhälsan och filmvisning

Har du frågor om Seniorhälsans utbud? Vill du dela med dig av  
idéer och förslag? Välkommen att träffa representater från  
Seniorhälsan **fredag** utanför Lilla rummet kl. **13.00–15.00**.  
Start 4/9.

Fredagar ojämna veckor visar vi dessutom en klassisk långfilm i  
Lilla rummet. Begränsat antal platser. Ingen föranmälan.  
Start 11/9.

# Fruängens mötesplats

**Fruängsgången 1**

**Tunnelbana eller buss 163, 173 till Fruängen**

## Måndag

|             |                |               |
|-------------|----------------|---------------|
| 12.30–14.30 | Social samvaro | Ingen anmälan |
|-------------|----------------|---------------|

## Varannan fredag - jämna veckor

|             |           |               |
|-------------|-----------|---------------|
| 12.30–14.30 | Gubbklubb | Ingen anmälan |
|-------------|-----------|---------------|

### Kontaktuppgifter

#### Aktivitetsansvarig

Social samvaro  
08-508 23 670

#### Ivan

Gubbklubb  
08-508 22 124

### Evenemang

Följande måndagar 12.30

**7/9** Allsång med Bernt

**28/9** Bildvisning med Eliane

**12/10** Föreläsning: proteiner  
för åldrandets hälsa och

miljön, av dietist Alexandra

**26/10** Musik, Ukke-plus

**16/11** Föreläsning: osteoporos

**23/11** Musikquiz med Bengt

**14/12** Föreläsning: hjärngympa

**21/12** Julavslutning med  
musikunderhållning

### Öppen mottagning syn och hörsel

Drop-in för att få hjälp med  
dina syn- eller hörselhjälp-  
medel.

31/8, 19/10, 7/12 kl. 12.30–14.00



# Fruängsgården

Gamla Södertäljevägen 5

Buss 173, 704 till Fruängsgården

| Måndag                                          |                        |                         |
|-------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|
| 09.30–10.30                                     | Gympa                  | Ingen anmälan           |
| 11.00–11.45                                     | Lättgympa              | Ingen anmälan           |
| Varannan tisdag - ojämna veckor, se datum nedan |                        |                         |
| 12.00–14.00                                     | Karaoke finska/svenska | Ingen anmälan           |
| Onsdag                                          |                        |                         |
| 09.30–11.00                                     | Instruktör i gymmet    | För dig som gått intro! |
| Torsdag                                         |                        |                         |
| 09.30–10.30                                     | Gympa                  | Ingen anmälan           |
| 11.00–11.45                                     | Qigong                 | Ingen anmälan           |
| Fredag                                          |                        |                         |
| 09.30–11.00                                     | Instruktör i gymmet    | För dig som gått intro! |

## Kontaktuppgifter

**Lena** 08-508 23 672

Gympa, lättgympa, gym,  
qigong

**Lauri** 070-881 69 91

Karaoke på finska & svenska

## Karaoke på finska & svenska

**Datum:** 11/8, 25/8, 22/9, 6/10,  
20/10, 3/11, 17/11, 1/12, 15/12

## Seniorgym

Måndag-fredag

07.00–11.00

Boka obligatorisk  
introduktion:

Lena, 08-508 23 672



## Måndag

|             |                                      |                |
|-------------|--------------------------------------|----------------|
| 09.45–11.00 | Improvisationsteater fortsättning    | Anmälan: Jenny |
| 11.30–12.45 | Shared Reading (jämna veckor)        | Anmälan: Jenny |
| 11.30–12.45 | Existentiella samtal (ojämna veckor) | Anmälan: Jenny |

### Kontaktuppgifter

**Jenny** 076-122 15 37

Improvisationsteater, existentiella  
samtal, Shared Reading

## Kristallparken

**Sulvägen 22**

**Buss 142 till Sulvägen**

## Torsdag

|             |                               |                  |
|-------------|-------------------------------|------------------|
| 10.00–12.00 | Hantverksgrupp (jämna veckor) | Start 15 oktober |
|-------------|-------------------------------|------------------|

### Kontaktuppgifter

**Cecilia** 08-508 23 654

### Öppen mottagning syn och hörsel

Drop-in för att få hjälp med dina syn-  
eller hörselhjälpmedel.

10/9, 5/11, 17/12 kl. 10.30–12.00



# Långbroberg

**Spadvägen 5**

**Buss 141 till Spadvägen/Buss 163 till Fru Marias väg**

| Tisdag      |                |               |
|-------------|----------------|---------------|
| 12.30–13.15 | Lättgympa      | Ingen anmälan |
| 13.30–15.00 | Social samvaro | Ingen anmälan |

## Kontaktuppgifter

**Tove** 08-508 23 528

Lättgympa, social samvaro

# Liljeholmen (Trekanten)

**Lövholmsvägen 29**

**Tvårbana till Trekanten**

| Tisdag      |             |               |
|-------------|-------------|---------------|
| 13.30–14.30 | Mediyoga    | Ingen anmälan |
| 15.00–16.00 | Mediyoga    | Ingen anmälan |
| Torsdag     |             |               |
| 14.00–15.00 | Mjuka Moves | Anmälan: Tina |

## Kontaktuppgifter

**Eva** 08-508 23 662

Mediyoga

**Tina** 08-508 23 013

Mjuka Moves

## Öppen mottagning syn och hörsel

Drop-in för att få hjälp med dina  
syn- eller hörselhjälpmedel.

1/9, 13/10, 17/11, 15/12 kl. 13.00–14.30

# Västertorp

Störtloppsvägen 40  
Tunnelbana till Västertorp

## Tisdag

|             |              |               |
|-------------|--------------|---------------|
| 11.15–12.00 | Qigong       | Anmälan: Lena |
| 12.30–14.00 | Lunchträffar | Anmälan: Lena |

## Torsdag

|             |                |               |
|-------------|----------------|---------------|
| 13.30–15.00 | Social samvaro | Ingen anmälan |
|-------------|----------------|---------------|

## Fredag

|             |           |               |
|-------------|-----------|---------------|
| 13.30–14.15 | Lättgympa | Anmälan: Lena |
|-------------|-----------|---------------|

### Kontaktuppgifter

**Lena** 08-508 23 672

### Öppen mottagning syn och hörsel

Drop-in för att få hjälp med dina  
syn- eller hörselhjälpmedel.  
10/9, 17/12 kl. 13.30–15.00

### Evenemang: Följande torsdagar 13.30

|              |                         |              |                          |
|--------------|-------------------------|--------------|--------------------------|
| <b>3/9</b>   | Allsång med Bengt       | <b>15/10</b> | Bildvisning med Eliane   |
| <b>5/11</b>  | Allsång med Bernt       | <b>12/11</b> | Föreläsning: nya kostråd |
| <b>26/11</b> | Föreläsning: hjärngympa | <b>10/12</b> | Julmusik med Ukke-plus   |

# Älvsjö 46:an

Långbrodalsvägen 46

Buss 144 till Vivelvägen eller buss 163 till Långbrodalsvägen

## Torsdag

|             |                                     |                |
|-------------|-------------------------------------|----------------|
| 10.00–12.00 | Existentiella samtal (jämna veckor) | Anmälan: Jenny |
| 10.00–12.00 | Shared reading (ojämna veckor)      | Anmälan: Jenny |

### Kontaktuppgifter

**Jenny** 076-122 15 37  
Existentiella samtal

### Evenemang 11.00

**1/10** Om Älvsjö - en historisk  
tillbakablick med Iris Lindgren

# Älvsjö centrum

Älvsjö stationsgata 19, Ungdomens hus, ingång på baksidan  
Pendeltåg, buss 163 eller 173 till Älvsjö station

| Onsdag                             |                                  |                     |
|------------------------------------|----------------------------------|---------------------|
| 9.30–10.30                         | Cirkelträning                    | Ingen föranmälan    |
| 11.00–12.00                        | Balans och styrka - soft         | Ingen föranmälan    |
| 13.00–14.30                        | Syn- och hörselgrupp en gång/mån | Anmälan! Se nedan   |
| Vissa fredagar, se sid. 4 för info |                                  |                     |
| 10.00–12.30                        | Anhörigcafé                      | Se sid. 4 för datum |

## Kontaktuppgifter

**Ninja** 08-508 23 521

Cirkelträning, Balans & styrka

**Anton** 08-508 23 655

Syn- och hörselgrupp

**Ann-Katrine** 08-508 23 587

Anhörigcafé

## Öppen mottagning syn och hörsel

Drop-in för att få hjälp med dina syn- eller hörselhjälpmedel.

16/9 och 11/11 kl. 12.30–14.00

## Syn- och hörselgrupp

En social grupp för dig med syn- eller hörselnedsättning. Alla kommer till tals och hörselhjälpmedel finns att låna.

**Mer info och anmälan:** Anton, 08-508 23 655 samt s. 15.

## Evenemang 13.00

**23/9** Ullhantverk (**anmälan** till Ninja)

**21/10** Musikshow: tribute till Tina Turner - simply the best!

**18/11** Arkivfilm: en tidsresa på bioduken

**16/12** Julmusik med Duo Blåsut

# Våra aktiviteter

## **Balans & styrka** sid. 6, 13

Vi tränar styrka med fokus på fötter, hållningsmuskler, underkropp och slipar på balansen. För att kunna fokusera på vår kropp så är detta pass mestadels utan musik.

## **Canasta** sid. 6

Tillsammans spelar vi kortspelet Canasta och är du nybörjare så lär vi dig. Lilla rummet i Axelsberg.

## **Cirkelträning** sid. 13

Ett roligt och varierande pass där vi tränar styrka, kondition och balans i olika stationer.

## **Existentiella samtal** sid. 10, 12

Samtal om livets erfarenheter, relationer, förändringar, hopp och framtid. I en trygg gemenskap får du möjlighet att dela tankar, lyssna till andra och upptäcka nya perspektiv. Välkommen till meningsfulla samtal som berikar och inspirerar. Anmälan: Jenny: 076-122 15 37

## **Gubbklubb** sid. 8

Vi män träffas och snackar. Vi lyssnar på musik, spelar olika spel, pingis eller biljard. Varmkorv och kaffe finns till självkostnadspris. Fredagar jämna veckor.

## **Gympa** sid. 6, 9

Lite tuffare gympa där vi tränar kondition, styrka, balans och rörlighet.

## **Gympa soft & Lättgympa**

sid. 6, 9, 11, 12

Ett sittande gypapass där vi tränar styrka, balans, rörlighet och kondition. Vissa stående övningar förekommer. Du kan genomföra hela passet sittande.

## **Hantverksgrupp** sid. 10

Ta med ditt eget hantverk, drick en kopp kaffe och umgås en stund. Det finns även visst material på plats för kreativt skapande. Start 15 oktober!

## **Hälsohäng** sid. 6

Höstens tema är intellektuell stimulans. Vi fördjupar oss i hjärnan och hur vi kan träna den.

Höstens datum: 11/9, 9/10, 6/11, 4/12

Reflektionshäng måndagen efter respektive Hälsohäng för reflektioner.

## **Improvisationsteater** sid. 6, 10

Vill du skratta och ha riktigt kul? Börja med improvisationsteater! Förutom en härlig och lekfull social gemenskap, får du dessutom hjärngympa på köpet. Anmälan till Jenny: 076-122 15 37

## **IT-stöd drop in** sid. 6

Du som behöver akut eller snabb hjälp med din mobiltelefon, surfplatta eller bärbara dator kan komma på ett kort drop-in besök på max 15 minuter till Seniorhälsans IT-pedagoger.

## **Karaoke på finska/svenska** sid. 9

Välkommen att sjunga karaoke till välkända låtar på finska eller svenska! Medtag eget mikrofonskydd.

**Lunchträffar** sid. 12

Känner du dig ensam och vill äta lunch tillsammans med andra?

Välkommen till Västertorp.

Anmälan till Lena: 08-508 23 672

**Mahjong** sid. 6

Tillsammans spelar vi brädspellet Mahjong. Är du nybörjare så lär vi dig. Utanför gymmet i Axelsberg.

**Mediyoga** sid. 6, 11

En medicinsk yogaform med enkla, mjuka yogarörelser som utförs på stol i takt med det djupa andetaget. Övningarna är meditativa och ökar kroppsmedvetenheten.

**Mjuka Moves** sid. 11

Mjuk gympa till härlig musik, som väcker liv i kropp och själ och lymfsystem. Balans, Do In/självmassage och djupandning vävs in i passet. Avslappning som avslut. Stående och sittande.

**Qigong** sid. 9, 12

Ett lugnt pass där vi först står upp och sedan sitter ner. Fokus på rörlighet, andning och avspänning med hjälp av lugna rörelser.

**Seniorgym** sid. 6, 9

Välkommen att träna på egen hand i ett av våra gym. Gymmet är främst till för dig som har svårt att träna på vanliga gym. Obligatorisk introduktion för dig som är ny. Boka tid hos Lena i Fruängen, 08-508 23 672 eller Tove i Axelsberg, 08-508 23 528.

**Shared Reading** sid. 10, 12

En shared-reading-grupp möts i en trygg miljö kring en kort, inspirerande text de inte läst förut. Genom högläsning med pauser för samtal får läsledaren och gruppen tillsammans texten att värma, växa och väcka nya tankar. Inga förkunskaper krävs, inga läxor ges. Anmälan till Jenny: 076-122 15 37

**Sjung i kör** sid. 6

Du behöver inte kunna läsa noter eller ha sjungit i kör tidigare. Hos oss får du:

- Härlig gemenskap och nya vänner
- Energifulla och roliga repetitioner
- Inspirerande körledare
- Blandad repertoar
- Möjlighet att uppträda (om du vill)

Sångpedagog: Jenny Wahlgren

Anmälan: 076-122 15 37



Fortsättning nästa sida

**Social samvaro** sid. 6, 8, 11, 12

Ett tillfälle att träffa andra seniorer för en stunds gemenskap. Fika finns till självkostnadspris och ibland pratar vi om olika teman eller har evenemang.

**Syn- och hörselgrupp** sid. 13

Social samvaro i mindre grupp för dig med syn- eller hörselnedsättning. Gruppen är anpassad för dig som inte kan delta i större grupper. Vi pratar en och en, och hörselhjälpmedel finns att låna. Finns i Fruängen och Älvsjö.

Anmälan: Anton,  
08-508 23 655

**Syn och Hörsel: Drop-in**

Service av hörapparater, rådgivning angående syn- eller hörselnedsättning. Kostnadsfritt.

**Axelsberg kl. 13.00–14.30:**

15/9, 10/11

**Blomsterfonden kl. 13–14.30:**

15/9, 10/11, 15/12.

**Fruängen kl. 12.30–14.00:**

31/8, 19/10, 7/12

**Kristallparken kl. 10.30–12.00:**

10/9, 5/11, 17/12

**Västertorp kl. 13.30–15.00:**

10/9, 17/12

**Trekanten kl. 13.00–14.30:**

1/9, 13/10, 17/11, 15/12

**Älvsjö centrum kl. 12.30–14:**

16/9, 11/11

**Samtalsgrupp för dig med demensdiagnos**

Samtalsgruppen är för dig som har en kognitiv diagnos, är 65 år eller äldre och bor i Hägersten-Älvsjö. Du får möjlighet att samtala om livet och vardagen tillsammans med andra i liknande situation.

Först har du ett enskilt samtal med samtalsledaren. På ett lugnt och tryggt sätt får du berätta om din situation och vad som är viktigt i din vardag just nu.

Därefter bildas samtalsgrupper där du får möjlighet att dela erfarenheter och tankar med andra i liknande situation. Det kan vara allt från livets små glädjeämnen till vardagens utmaningar. Tillsammans skapar vi en trygg och varm plats där samtal och gemenskap står i centrum.

Välkommen att kontakta samtalsledare Candeger Acici om du har frågor eller vill anmäla ditt intresse.

**Telefonnummer:** 08- 508 23 042

**E-post:** candeger.acici@stockholm.se

# Vårens evenemang

## Axelsbergs aktivitetscenter torsdag kl.14.00

- 17/9** Biståndshandläggare &  
Äldrelots
- 15/10** Dagens dikt. Gäst: Bruno Årfors
- 22/10** Örats dag. **obs! kl. 13.00!**
- 19/11** Historieföreläsning

## Hälsohäng kl. 14.00–15.30

Under höstens tema fördjupar vi oss i hjärnan och hur vi kan få intellektuell stimulans på olika sätt. Måndagen efter Hälsohängen träffas de som vill för reflektioner.

- 11/9** Optimera din hjärna
- 9/10** Hjärnans respons på musik
- 6/11** Minnesstrategier
- 4/12** Stress och coping

## Fruängens mötesplats måndag kl.12.30

- |                                      |                                    |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| <b>7/9</b> Allsång med Bernt         | <b>28/9</b> Bildvisning med Eliane |
| <b>12/10</b> Föreläsning: proteiner  | <b>26/10</b> Musik, Ukke-Plus      |
| <b>16/11</b> Föreläsning: osteoporos | <b>23/11</b> Musikquiz med Bengt   |
| <b>14/12</b> Föreläsning: hjärngympa | <b>21/12</b> Julavslutning         |

## Västertorp torsdag kl.13.30

- |                                      |                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>3/9</b> Allsång med Bengt         | <b>15/10</b> Bildvisning med Eliane   |
| <b>5/11</b> Allsång med Bernt        | <b>12/11</b> Föreläsning: nya kostråd |
| <b>26/11</b> Föreläsning: hjärngympa | <b>10/12</b> Julmusik med Ukke-plus   |

## Älvsjö 46:an torsdag kl.11.00

- 1/10** Föreläsning: om Älvsjö – en historisk tillbakablick med Iris Lindgren

## Älvsjö Centrum onsdag kl.13.00

- 23/9** Berättarstund med ullhantverk
- 21/10** Musikshow: tribute till Tina Turner - simply the best!
- 18/11** Arkivfilm: en tidsresa på bioduken
- 16/12** Julmusik med Duo Blåsut

## Bio Aspen onsdag kl.13.00

**Datum:** September: 16, 17. Oktober: 14, 15. November: 18, 19.

Seniorbio på Bio Aspen på Hägerstensvägen 100A.

Soppa till försäljning före filmen. Samarbete med Bio Aspen, PRO & SPF.

Förköp biljetter: [www.bioaspen.se](http://www.bioaspen.se) eller 076-029 05 99 (kvällstid).

# Fler aktiviteter för seniorer

Söker du fler, eller andra, aktiviteter? Vill du se vad andra har att erbjuda? Här finner du andra aktörer med aktiviteter för seniorer.

## Stadsövergripande mötesplatser för seniorer

### **Tellus fritidscenter**

Lignagatan 8, Södermalm.

Telefon: 08-508 12 806

### **Vasaträffen**

Norrtullsgatan 12 L, nära Odenplan.

Telefon: 08-508 09 631

---

### **Västertorps simhall**

Personnevägen 90

Telefon: 08-508 493 30

Simhall, gym, gruppträning

### **[www.motionera.stockholm](http://www.motionera.stockholm)**

Hitta bland annat utegym, simhallar och motionsspår

### **[www.kultur.stockholm](http://www.kultur.stockholm)**

Hitta konst och kultur i Stockholm. Konstvandringar, festivaler, bibliotek, museum och konsthallar.

### **[www.senior.stockholm](http://www.senior.stockholm)**

Hitta aktiviteter, stöd, service, hjälp i vardagen och annat som kan vara bra för dig som är senior i Stockholms stad

---

## **Pensionärsorganisationer**

I Hägersten-Älvsjö finns olika pensionärsorganisationer.

**PRO** [www.pro.se](http://www.pro.se)

**SPF** [www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se)

---

## **Midsommargården**

Ett kulturhus där du bland annat kan ta del av evenemang, kurser, hyra lokaler eller bara umgås.

Telefonplan 3. [www.midsommargarden.se](http://www.midsommargarden.se)

## **Kulturföreningen Tellus**

Kvartersbiograf med olika kulturella arrangemang.

Vattenledningsvägen 46. Telefon: 08-645 75 51

## **Hägerstensåsens medborgarhus**

En plats för folkbildning, föreningsliv och kultur. Delta i bland annat konst, dans och samtal.

Riksdalervägen 2. Telefon: 08-18 68 18

---

## Nationella minoriteter

För dig som tillhör någon av de fem nationella minoriteterna – judar, romer, samer, tornedalingar eller sverigefinnar – så har du stärkta rättigheter på flera områden. Det finns även föreningar där du kan träffa andra. Läs mer genom att söka på "nationella minoriteter" på [www.start.stockholm](http://www.start.stockholm).



---

## Mötesplatser för äldre hbtqi-personer

RFSL Stockholm har olika grupper för hbtqi-personer. Vissa grupper är riktade specifikt till dig som är senior. För att ta reda på mer, gå in på [www.rfslstockholm.se](http://www.rfslstockholm.se) eller ring 076-394 83 42.



---

# Användbara telefonnummer

## Äldrelots Sanna 08-508 21 844

Vill du veta mer om vilket stöd du kan få från kommun och region? Känner du att du har svårt att klara dig själv i vardagen? Kontakta Sanna för vägledning och stöttning. Du kan även träffa Sanna på våra mötesplatser följande datum under hösten:

**Axelsberg:** 25/9, 30/10, 27/11 och 18/12 kl. 13.00–15.00

**Kristallparken:** 24/9, 15/10, 19/11, 10/12 kl. 10.00–12.00

## Äldre direkt 08-80 65 65

För allmän information om äldreomsorgen i Stockholms stad.

## MIND - äldrelinjen 020-22 22 33

Äldrelinjen riktar sig till dig som mår psykiskt dåligt eller bara längtar efter någon att prata med. Telefontider: måndag-fredag 08.00–19.00, lördag-söndag 10.00–16.00

# Stöd och service

Seniorhälsan erbjuder stöd för dig senior i Hägersten-Älvsjö.

## Fixartjänst

Fixartjänst är för dig som är 68+ och syftar till att förebygga fallolyckor i hemmet. Du kan bland annat få hjälp med att byta glödlampor, byta batteri i brandvarnaren eller hänga upp gardiner.

Tjänsten är kostnadsfri, men du betalar själv för materialet.

Ring för att boka tid: **Mats Kölnäs, 08-508 23 664**, vardagar 08.00–09.30

## IT-stöd

Seniorhälsan erbjuder IT-stöd för seniorer 68+. Har du frågor om hur din mobiltelefon eller dator fungerar eller vilka möjligheter som finns?

Seniorhälsans IT-pedagog ger tips och vägledning. Kostnadsfritt stöd.

Ring för att boka tid: **08-508 23 520** eller

skicka e-post: **seniorhalsan@stockholm.se**

## Syn- och hörselstöd

Du som har syn- och/eller hörselnedsättning kan kostnadsfritt få hjälp, råd och stöd. Du kan få hembesök för hjälp och service samt träning med hjälpmedel. Det finns även sociala syn- och hörselgrupper som du kan delta i. OBS! Inga undersökningar eller förskrivning av hjälpmedel erbjuds.

Telefontid vardagar 08.00–09.30

**Anton Nilsson-Krekula, 08-508 23 655** Älvsjö & Skärholmen

**Jakob Ljungberg, 08-508 23 586** Hägersten-Liljeholmen

## Syn- och hörselgrupper

Social samvaro i mindre grupp för dig med syn- eller hörselnedsättning.

Gruppen är anpassad för dig som inte kan delta i större grupper och finns i Älvsjö c och Fruängen. För mer information, kontakta Anton eller Jakob enligt ovan.

## Anhörigstöd

Hjälper, stödjer eller vårdar du någon som är 65 år och äldre?

Oavsett om du är granne, vän eller familjemedlem kan du få stöd av en anhörigkonsulent. Vi erbjuder dig som anhörig information, rådgivning och stödsamtal. Du kan även delta i anhöriggrupper, anhörigcafé och föreläsningar. Läs mer på sidan 5.

**Ann-Katrine Forsman Fermelin, 08-508 23 587**, Hägersten-Liljeholmen

**Candeger Acici, 08-508 23 042**, Älvsjö

