

SENIORHÄLSAN

Sommaraaktiviteter 2023

Vecka 25-35

Evenemang

Dans på bryggan

19 och 20 juni 11.00–12.30



Liljeholmshamnen under Liljeholmsbron

Kom och prova på!

- Zumba Gold och Line Dance
- Lekfull improvisationsteater

Lite röst, lite kropp och mycket skratt!

Anmälan till Anna 08-508 23 665 eller Jenny 08-508 21 537

Introduktion Utegym

Datum	Aktivitet	Tid	Ledare
30/5	Utegym Mälarhöjden/Axelsberg Adress: Krausparken, Edward Swarts plan	13.00	Ingen anmälan Tove
13/6	Fruängens utegym Korsningen Vantörsvägen / Elsa Borgs Gata	13.00	Ingen anmälan Tove
20/6	Älvsjö skogens stora utegym Älvsjöskogens ingång från Klubbevägen	13.00	Ingen anmälan Tove

Axelsbergs aktivitetscenter Axelsbergs Torg 3

Datum	Aktivitet	Tid	Ledare
31/5	Konsert med Alla- kan-sjunga-	10.30–12.00	Jenny
14/6	Allsång	10.30–12.00	Jenny
19/6	Gympa	10.00–11.00	Tove
19/6	Gympa soft	11.15–12.00	Tove
21/6	Mindfulness digitalt	10.00–10.45	Anna
21/6	Mindfulness	11.00–12.00	Anna
21/6	Allsång	10.30–12.00	Jenny
21/6	Dans	13.15–14.15	Anna
21/6	Yoga	15.00–16.00	Eva
26/6	Gympa	10.00–11.00	Tove
26/6	Gympa soft	11.15–12.00	Tove
26/6	Dans	14.30–15.45	Anna
28/6	Mindfulness digitalt	10.00–10.45	Anna
28/6	Mindfulness	11.00–12.00	Anna
28/6	Allsång	10.30–12.00	Jenny
28/6	Dans	13.15–14.15	Anna
28/6	Yoga	15.00–16.00	Eva
29/6	Gympa	10.00–11.00	Tove

Axelsbergs aktivitetscenter forts. Axelsbergs Torg 3

Datum	Aktivitet	Tid	Ledare
29/6	Gympa soft	11.15–12.00	Tove
3/7	Gympa	10.00–11.00	Tove
3/7	Gympa soft	11.15–12.00	Tove
5/7	Yoga	15.00–16.00	Eva
10/7	Gympa	10.00–11.00	Tove
10/7	Gympa soft	11.15–12.00	Tove
11/7	Tisdagcafé	12.00–14.00	Ninja
12/7	Yoga	15.00–16.00	Eva
18/7	Tisdagcafé	12.00–14.00	Ninja
19/7	Yoga	15.00–16.00	Eva
26/7	Yoga	15.00–16.00	Eva
2/8	Yoga	15.00–16.00	Eva
9/8	Yoga	15.00–16.00	Eva
10/8	Promenad, egen picknick	12.30–14.00	Ninja
15/8	Tisdagcafé	12.00–14.00	Ninja
16/8	Yoga	15.00–16.00	Eva

Fruängens centrum Fruängsgången 1

Datum	Aktivitet	Tid	Ledare
3/7	Social samvaro	13.30–15.00	Anki
17/7	Social samvaro	13.30–15.00	Lena
31/7	Social samvaro	13.30–15.00	Leena
14/8	Social samvaro	13.30–15.00	Anki
21/8	Social samvaro Ny tid!	12.30–14.00	Anki/Lena

Fruängsgården

Gamla Södertäljevägen 5

Datum	Aktivitet	Tid	Ledare
26/6	Gympa	9.30–10.30	Lena
26/6	Lättgympa	11.00–11.45	Lena
28/6	Promenad/stavgång	9.30–10.45	Anki
29/6	Gympa	9.30–10.30	Lena
29/6	Qigong	11.00–11.45	Lena
10/7	Gympa	9.30–10.30	Ann-Katrin
10/7	Lättgympa	11.00–11.45	Ann-Katrin
13/7	Gympa	9.30–10.30	Ann-Katrin
13/7	Qigong	11.00–11.45	Ann-Katrin
17/7	Gympa	9.30–10.30	Lena/ Ann-Katrin
17/7	Lättgympa	11.00–11.45	Lena
20/7	Gympa	9.30–10.30	Ann-Katrin
20/7	Qigong	11.00–11.45	Lena
24/7	Gympa	9.30–10.30	Lena/Ann-Katrin
24/7	Lättgympa	11.00–11.45	Lena
27/8	Gympa	9.30–10.30	Ann-Katrin
27/8	Qigong	11.00–11.45	Lena
9/8	Promenad/stavgång Gamla Södertäljevägen 5	9.30–10.45	Anki
16/8	Promenad/stavgång Gamla Södertäljevägen 5	9.30–10.45	Anki
21/8	Gympa	9.30–10.30	Lena/Ann-Katrin
21/8	Lättgympa	11.00–11.45	Lena
24/8	Gympa	9.30–10.30	Ann-Katrin
24/8	Qigong	11.00–11.45	Lena

Västertorpsträffen

Störtloppsvägen 40

Datum	Aktivitet	Tid	Ledare
29/6	Torsdagsfika	13.30 -15.00	Lena/ Anki
30/6	Gympa	13.30–15.00	Lena
6/7	Torsdagsfika	13.30–15.00	Anki
13/7	Torsdagsfika	13.30–15.00	Volontärer
20/7	Torsdagsfika	13.30–15.00	Lena
21/7	Gympa	13.30–15.00	Lena
27/7	Torsdagsfika	13.30–15.00	Lena
28/7	Gympa	13.30–15.00	Lena
3/8	Torsdagsfika	13.30–15.00	Volontärer
10/8	Torsdagsfika	13.30–15.00	Anki
17/8	Torsdagsfika	13.30–15.00	Anki
24/8	Torsdagsfika	13.30–15.00	Lena/Anki
25/8	Gympa	13.30–15.00	Lena
31/8	Torsdagsfika	13.30–15.00	Anki/Lena
1/9	Gympa	13.30–15.00	Lena

Älvsjö Centrum

Älvsjö Stationsgata 19 och Prästgårdsparken Folkparksv 150

Datum	Aktivitet	Tid	Ledare
21/6	Sommaravslutning, Älvsjö stationsg. 19	13.00–15.00	Tove/Ninja
28/6	Utomhushäng, Folkparksvägen 150	13.00–14.30	Tove
12/7	Utomhushäng, Folkparksvägen 150	13.00–14.30	Tove/Ninja
19/7	Promenad, egen picknick, Folkparksv 150	12.30–14.00	Ninja
9/8	Utomhushäng, Folkparksvägen 150	13.00–14.30	Ninja
23/8	Utomhushäng, Folkparksvägen 150	13.00–14.30	Tove/Ninja

Älvsjö 46:an

Långbrodalsvägen 46

Datum	Aktivitet	Tid	Ledare
6/7	Filosofiska rummet Utomhushäng Boccia,fika	10.30–12.00	Jenny Anna
13/7	Utomhushäng Boccia, fika	10.30–12.00	Anna
10/8	Filosofiska rummet	10.30–12.00	Jenny
24/8	Filosofiska rummet	10.30–12.00	Jenny

SENIORHÄLSAN

Kontaktuppgifter

Anki 08-508 23 670
Anna 08-508 23 655
Jenny 08-508 21 537
Lena 08-508 23 672
Ninja 08-508 23 521
Tove 08-508 23 528



Prästgårdsparken, Folkparksvägen 150

Anhörig- och äldrestöd (stängt vecka 26-27 och 31-33)

Ann-Katrin Forsman-Fermelin 08-508 23 587

Fixartjänst (stängt vecka 27 och 30-31)

Mats Kölnäs 08-508 23 664

IT-stöd Senior (stängt vecka 33)

Ivan Öhlin 08-508 23 520

Syn- och hörselinstruktörer (stängt vecka 27)

Leena Daneshmand 08-508 23 586

Ewa Stigsdotter 08-508 23 655