

Välkommen till **Seniorhälsan**

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



Enheten för utveckling och förebyggande arbete

Hägersten-Älvsjö stadsdelsförvaltning



**Stockholms
stad**



Välkommen till oss

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

Hos oss finns stöd och service där du kan ta hjälp av Fixaren, IT-stöd, syn- och hörselinstruktör, anhörigstöd samt äldrestöd.

Hos oss kan du även delta i ett brett utbud av fysiska, kulturella och sociala aktiviteter. De är kostnadsfria, fika finns till självkostnadspris och behöver du anmäla dig framgår det vid respektive aktivitet.

Vi finns på Internet: senior.stockholm, seniorval.se och på Facebook, sök på Seniorhälsan Hägersten-Älvsjö. Du behöver inte vara medlem på Facebook för att läsa på vår sida. Där får du snabbast information om någon aktivitet är inställd.

Har du frågor om innehållet, aktiviteter eller stöd och service? Har du tips och idéer? Kontakta Cecilia: 08-508 23 654 eller cecilia.brehammar@stockholm.se



**Stockholms
stad**

Hälsodagen på Stockholms Stadion

4 september 12.00–16.00

För dig som är senior i Stockholms stad!

Låt dig inspireras, få nya hälsoinsikter, testa nya aktiviteter, lyssna på hälsoprofiler som Sofia

Åhman, ta en kaffe och umgås med vänner. Vi på Seniorhälsan finns på plats. Fritt inträde.

Denna dag är Seniorhälsans ordinarie aktiviteter inställda!

Örats dag

26 september 13.00–16.00

Axelsbergs aktivitetscenter

Välkommen till en dag om hörselnedsättningar och dess konsekvenser. Du får möjlighet att

lyssna på föreläsningar, se och prova hörselhjälpmedel samt kunskap om vilket stöd som finns när du har en hörselnedsättning. Alla är välkomna, även du utan hörselnedsättning! Kostnadsfritt.

För frågor: Leena, 08-508 23 586 eller

Anton, 08-508 23 655

Vill du bli volontär?

Seniorhälsan söker volontärer och du kan bidra!

Du kan göra allt från att koka kaffe till att leda en egen aktivitet. Kontakta oss och berätta vad du är intresserad av, så hjälper vi dig vidare!

Ring eller skicka e-post till Cecilia: 08-508 23 654, cecilia.brehammar@stockholm.se

Stöd och service

Seniorhälsan erbjuder stöd och service för dig som är 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 en mobiltelefon fungerar eller vilka möjligheter som finns med Internet? Seniorhälsans IT-pedagog ger tips och vägledning. Kostnadsfritt stöd per telefon eller på plats.

Ring för att boka tid: Ivan Öhlin, 08-508 23 520

Syn- och hörselinstruktör

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, se nedan.

OBS! Inga undersökningar eller förskrivning av hjälpmedel erbjuds.

Telefontid vardagar 08.00–09.30

Leena Daneshmand, 08-508 23 586 Hägersten-Liljeholmen

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

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.

När: kl. 12.30–14.00, torsdagar jämna veckor med start 22 augusti

Fruängens mötesplats, Fruängsgången 1

Äldrestöd

För frågor om äldreomsorgens olika aktiviteter, stöd och service. Du får vägledning i din kontakt med kommun, region och andra myndigheter.

Kontakt: Ann-Katrin Forsman Fermelin, 08-508 23 587

Anhörigstöd

Hjälper, stödjer eller vårdar du någon som är 65+? Oavsett om du är granne, vän eller familjemedlem kan du få stöd av en anhörigkonsulent. Ett stöd kan vara information, samtalsstöd eller att delta i en anhöriggrupp.

Kontakt: Ann-Katrin Forsman Fermelin, 08-508 23 587

Välkommen att delta i en anhöriggrupp

Lever du nära någon med minnesproblematik, kognitiv svikt eller demenssjukdom? I en anhöriggrupp träffar du andra i liknande situation att dela erfarenheter, upplevelser och känslor med. Vi funderar över strategier i vardagen och du får information om vilket stöd som finns. Grupperna består av max åtta personer och leds av en anhörigkonsulent.

Frågor och anmälan till Ann-Katrin Forsman Fermelin, 08-508 23 587

För dig som har en partner med Lewy Body sjukdom

När: kl. 13.00–15.00 följande datum: 26/8, 23/9, 21/10, 18/11, 16/12
Hembygdsgården Lerkrogen, Götalandsvägen 224

För dig som har en partner som har flyttat till vård- och omsorgsboende

När: kl. 14.00–16.00 följande datum: 21/8, 18/9, 16/10, 13/11, 11/12
Axelsbergs Aktivitetscenter, Lilla rummet, Axelsbergs torg 3

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

När: kl. 10.00–12.00 följande datum: 30/8, 20/9, 18/10, 8/11, 29/11
Axelsbergs Aktivitetscenter, Axelsbergs torg 3

Denna grupp finns även i Älvsjö Kyrka, Långbrodalsvägen 46 följande tid och datum: kl. 10.00–12.00 den 28/8, 25/9, 23/10, 20/11, 18/12

Mötesplats ung anhörig 30+ en träffpunkt för dig som har en förälder med kognitiv svikt/sjukdom

För dig som bor i Stockholms läns kommuner och stadsdelar, är 30+ och har förälder med kognitiv svikt/sjukdom. Vid dessa träffar möter du andra som försöker få ihop livspusslet och samtidigt hantera det känslomässigt svåra.

När: kl. 16.30–18.00 följande datum: 2/9, 30/9, 28/10, 25/11
Fruängsgården, Gamla Södertäljevägen 7

Måndag		
10.00–11.00	Gympa	Ingen anmälan
11.15–12.00	Gympa soft	Ingen anmälan
13.30–14.30	Disco! En gång/månad	Ingen anmälan
14.00–15.00	Linedance fortsättning	Ingen anmälan
15.15–17.00	Canasta	Ingen anmälan
Tisdag		
11.00–12.00	Improvisationsteater nybörjare	Anmälan: Jenny
13.00–14.30	Improvisationsteater fortsättning	Anmälan: Jenny
Onsdag		
10.30–12.00	Alla-kan-sjunga-kör	Anmälan: Jenny
12.30–13.45	Frigörande dans	Ingen anmälan
14.00–14.40	Mindfulness	Ingen anmälan
15.00–16.00	Mediyoga	Anmälan: Eva
Torsdag		
10.00–11.00	Gympa	Ingen anmälan
11.15–12.00	Gympa soft	Ingen anmälan
Fredag		
10.00–11.00	Balans & styrka	Ingen anmälan
11.15–12.15	Balans & styrka soft	Ingen anmälan
13.00–14.30	Hälsohäng	Anmälan: Ninja

.....▶ 13/9, 4/10
8/11, 6/12

aktivitetscenter



Disco

16/9, 28/10
4/11, 9/12



Linedance

19/8, 26/8
2/9, 9/9, 23/9, 30/9
7/10, 21/10
11/11, 25/11
2/12

Kurs: Min hälsa

En kurs där du får inspiration och kunskap som kan hjälpa dig att behålla din styrka och hälsa. Kursen innehåller teori, praktiska övningar och diskussioner. Vi träffas vid fyra tillfällen. Föranmälan till Ninja.

Evenemang

Vissa torsdagar under hösten - se sidan 15 samt anslag!

Öppet gym

Måndag-fredag
08.00–16.00
Boka obligatorisk
introduktion:
Anna L, 08-508 23 528
Telefontid: måndag & tisdag

Kontaktuppgifter

Anna A

Linedance, frigörande dans,
mindfulness
08-508 23 665

Anna L

Gympa, gympa soft,
disco, gym
08-508 23 528

Eva

Mediyoga
08-508 23 662

Jenny

Improvisationsteater, kören
076-122 15 37

Ninja

Balans & styrka, hälsohäng,
Min hälsa
08-508 23 521

Torsdag

11.20–12.00	Mindfulness	Anmälan: Anna A
-------------	-------------	-----------------

Fruängsgången 1
Tunnelbana eller buss 163, 173 till Fruängen

Fruängens**Måndag**

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

Varannan fredag

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

⋮.....▶ **Jämna veckor!**

Gamla Södertäljevägen 5
Buss 173, 704 till Fruängsgården

Fruängs**Måndag**

09.30–10.30	Gympa	Ingen anmälan
-------------	-------	---------------

11.00–11.45	Lättgympa	Ingen anmälan
-------------	-----------	---------------

Onsdag

10.00–11.00	Instruktör på plats i gymmet	Ingen anmälan
-------------	------------------------------	---------------

Torsdag

09.30–10.30	Gympa	Ingen anmälan
-------------	-------	---------------

11.00–11.45	Qigong	Ingen anmälan
-------------	--------	---------------

Fredag

10.00–11.00	Instruktör på plats i gymmet	Ingen anmälan
-------------	------------------------------	---------------

alt!

För att delta på Mindfulness digitalt, skicka e-post till Anna för att få en länk: anna.k.andersson@stockholm.se eller ring 08-508 23 665.

mötesplats

Evenemang

Vissa måndagar under hösten - se sidan 15 samt anslag!

Kontaktuppgifter

Anki

Social samvaro
08-508 23 670

Ivan

Gubbklubb
08-508 23 520

gården

Öppet gym

Måndag-fredag
08.00-11.00
Boka obligatorisk
introduktion:
Lena, 08-508 23 672

Kontaktuppgifter

Lena

Gympa, lättgympa,
gym, Qigong
08-508 23 672



Sjöbjörnsvägen 1
Tvärbana till Gröndal

Grön

Måndag

09.45–11.00	Improvisationsteater	Anmälan: Jenny
11.30–12.45	Shared Reading	Anmälan: Jenny
11.30–12.45	Dans för hälsa	Anmälan: Anna A

Lövholmsvägen 29
Tvärbana till Trekanten

Liljeho

Onsdag

10.00–11.00	Mediyoga	Anmälan: Eva
12.00–13.00	Mediyoga	Anmälan: Eva
Torsdag		
10.00–11.30	Mjuka Moves	Anmälan: Tina
13.00–14.30	Mjuka Moves	Anmälan: Tina

Spadvägen 5
Buss 141 till Spadvägen/Buss 163 till Fru Marias väg

Långbr

Tisdag

10.00–10.45	Lättgympa	Ingen anmälan
13.30–15.00	Social samvaro	Ingen anmälan

dal

Inställt

28 oktober

Avslutning

9 december

Kontaktuppgifter

Anna A

Dans för hälsa

076-122 36 65

Jenny

Improvisationsteater,

Shared Reading

076-122 15 37

lmen



Kontaktuppgifter

Eva

Mediyoga

08-508 23 662

Tina

Mjuka Moves

08-508 23 013

oberg

Kontaktuppgifter

Anna L

Lättgympa, social

samvaro

08-508 23 528

Tisdag

11.15–12.00	Qigong	Anmälan: Lena
12.30	Lunchträffar	Anmälan: Lena

Onsdag

13.30–16.00	Taktil massage	Anmälan: Anki
-------------	----------------	---------------

Torsdag

13.30–15.00	Social samvaro	Ingen anmälan
15.00–17.00	Existentiella samtal	Anmälan: Ivan

Fredag

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

Torsdag

10.00–10.45	Linedance nybörjare	Ingen anmälan
10.00–12.00	Existentiella samtal	Anmälan: Jenny
10.00–10.45	Artrosträning	Ingen anmälan

Onsdag

10.00–11.00	Cirkelträning	Ingen föransmälan
-------------	---------------	-------------------

torp

Evenemang

Vissa måndagar
under hösten - se
sidan 15 samt anslag!

Kontaktuppgifter

Anki

Taktil massage
08-508 23 670
Telefontid: mån, tis, ons

Ivan

Existentiella samtal
08-508 23 520

Lena

Qigong, lunch, social
samvaro, lättgymna
08-508 23 672

6:an

Inställt

19/9, 17/10,
12/12

Kontaktuppgifter

Anna A

Linedance
08-508 23 665

Cecilia

Artrosträning
08-508 23 654

Jenny

Existentiella samtal
076-122 15 37

centrum

Evenemang

Vissa onsdagar
under hösten - se
sidan 15 samt anslag!

Kontaktuppgifter

Ninja

Cirkelträning
08-508 23 521

Våra aktiviteter

Alla-kan-sjunga-kör sid. 4

Älskar du att sjunga eller umgås med härliga människor? Då är vår kör för dig! Inga förkunskaper krävs. Sångpedagog: Jenny Wahlgren.
Anmälan: 076-122 15 37

Artrosträning sid. 10

Att träna lederna är enligt forskare bra vid artros. Du kan även förebygga samt bli starkare i lederna. Vi gör anpassade övningar tillsammans och avslutar med fika!

Balans & styrka sid. 4

Vi stärker våra fötter, tränar styrkan i underkroppen och slipar på vår balans. För att kunna fokusera på vår kropp är detta pass utan musik.

Canasta sid. 4

Tillsammans spelar vi kortspelet Canasta, är du nybörjare så lär vi dig.

Cirkelträning sid. 10

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

Dans för hälsa sid. 8

Kravlös dans med fokus på rörelsegädje och gemenskap. Fungerar även för dig som vill sitta och dansa! Anmälan: Anna A, 076-122 36 65



Disco sid. 4

Kom och dansa loss till riktigt härlig disco-musik! Det spelar ingen roll om du är van eller ovan dansare - här är det känslan och glädjen som styr! Höstens datum: 16/9, 28/10, 4/11, 9/12

Existentiella samtal sid. 10

Dela tankar om livet i liten grupp. Samtalsledaren ser till att vi i lugn och ro turas om att prata och uttrycka vad vi tänker och känner kring dagens existentiella tema. Här får vi möjlighet att både beröra, bli berörda och känna igen oss i varandra.

Anmälan Västertorp:

Ivan, 08-508 23 520

Anmälan Älvsjö 46:an:

Jenny, 076-122 15 37

Frigörande dans sid. 4

Kravlös dans i närvaro. Du guidas i olika sätt att röra din kropp.

Gubbklubb sid. 6

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

Gympa sid. 4, 6

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



Gymna soft & Lättgymna sid. 4, 6, 8, 10

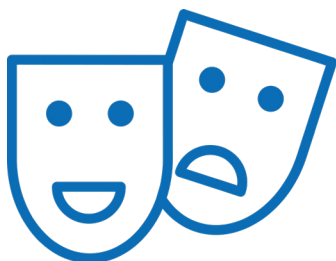
Ett sittande gympapass där vi tränar styrka, balans, rörlighet och kondition. Vissa stående övningar förekommer. Du kan genomföra hela passet sittande.

Hälsohäng! sid. 4

Olika teman vid varje tillfälle. Vi fikar, pratar kring månadens tema samt provar olika övningar och tekniker. Höstens datum: 13/9, 4/10, 8/11, 6/12

Improvisationsteater sid. 4, 8

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



Kurs: Min hälsa sid. 5

En kurs där du får inspiration och kunskap som kan hjälpa dig att behålla din styrka och hälsa. Kursen innehåller teori, praktiska övningar och diskussioner. Vi träffas vid fyra tillfällen.

Anmälan till Ninja, 08-508 23 521

Linedance sid. 4, 10

Nybörjare: Lär dig grundstegen i Linedance. Du får balans- och minnesträning på köpet.

Fortsättning: Allt från disco till country, vi dansar ett antal linedancekoreografier under terminen. Rörelseglädje i fokus.

Lunchträffar sid. 10

Känner du dig ensam och vill äta lunch tillsammans med andra? Välkommen till Västertorp. Anmälan till Lena, 08-508 23 672

Mediyoga sid. 4, 8

En medicinsk yogaform med enkla, mjuka yogarörelser som utförs i takt med det djupa andetaget. Övningarna är meditativa och ökar kroppsmedvetenheten. Anmälan till Eva, 08-508 23 662

Mindfulness sid. 4, 6

Vi övar på att rikta vår uppmärksamhet och bli mer närvarande. Fokus på medkänsla med dig själv och andra. Finns även digitalt.

Mjuka Moves sid. 8

Mjuk gympa till härlig musik, som väcker liv i din kropp. Avslappning, balans, Do In/själv-massage och andning vävs in i passet.

Qigong sid. 6, 10

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

Shared Reading sid. 8

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

Social samvaro sid. 6, 8, 10

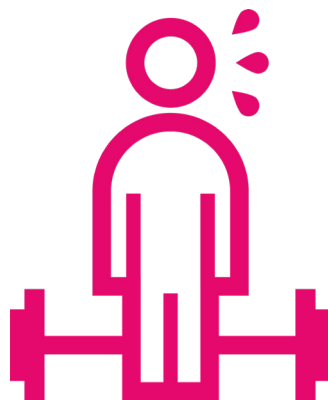
Ett tillfälle att träffa andra seniorer för en stunds gemenskap. Fika finns till självkostnadspris och ibland pratar vi om olika teman eller har evenemang.

Taktil massage sid. 10

En mjuk och omsorgsfull massage på ryggen eller handen som utsöndrar lugn- och ro-hormoner. Immunförsvaret stärks, du blir avslappnad, får bättre sömn samt ett ökat välbefinnande. Endast efter tidsbokning: Anki, 08-508 23 670
telefonid måndag-onsdag.

Öppet gym sid. 4

Välkommen att träna på egen hand i ett av våra gym. Obligatorisk introduktion för dig som är ny. Boka hos Lena i Fruängen, 08-508 23 672 eller Anna L i Axelsberg, 08-508 23 528 (mån-tis).



Höstens evenemang!

Axelsbergs aktivitetscenter

26 september: Örats dag

17 oktober: Inspirationsdag

24 oktober: Öppen scen

31 oktober: Brandutbildning

12 december: Julavslutning

Fruängens mötesplats

23 september: Stefan Lindeborg

14 oktober: Föreläsning med dietist

28 oktober: Allsång med Bernt

18 november: Ukke Plus

25 november: Bildvisning med Eliane

2 december: Julquiz

16 december: Julavslutning, Mc Allan

Västertorp

29 augusti: Allsång med Bernt

3 oktober: Ukke Plus

24 oktober: Föreläsning med dietist

7 november: Musikquiz

21 november: Bildvisning med Eliane

17 december: Jullunch, Stefan Lindeborg

Älvsjö centrum

18 september: Föreläsning med dietist

9 oktober: Föreläsning om minnet

6 november: Musik & berättande "Paris tur & retur"

11 december: Musik med Lisa och Herr C

Bio Aspen

Seniorbio en gång i månaden i samarbete med Bio Aspen, PRO & SPF. Soppa finns till försäljning innan filmen.

Förköp biljetter:

www.bioaspen.se eller

076-029 05 99 (kvällstid)

Höstens datum:

18/9 13.00

9/10 13.00

6/11 13.00

11/12 13.00

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.

Pensionärsorganisationer

I Hägersten-Älvsjö finns olika pensionärsorganisationer.

PRO: Kransen-Åsen, Liljeholmen, Älvsjö-Herrängen, Fruängen-Västertorp, Hägersten och Solberga-Brännkyrka
www.pro.se

SPF: Mälardalshöjden-Hägersten och Fruängen-Älvsjö
www.spfseniorerna.se

Stadsövergripande mötesplatser för seniorer

Tellus fritidscenter

Lignagatan 8, Södermalm.
Telefon: 08-508 12 806

Vasaträffen

Norrtullsgatan 12 L, nära Odenplan.
Telefon: 076-120 97 50

Västertorps simhall

Personnevägen 90. Telefon: 08-508 493 30
Simhall, gym och gruppträning

www.motionera.stockholm

Hitta bland annat utegym, simhallar och motionsspår

www.kultur.stockholm

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

www.senior.stockholm

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

Midsommargården

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

Telefonplan 3. www.midsommargarden.se

Hägerstensåsens medborgarhus

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

Riksdalervägen 2. Telefon: 08-18 68 18

Kulturföreningen Tellus

Kvartersbiograf med olika kulturella arrangemang.

Vattenledningsvägen 46. Telefon: 08-645 75 51



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 eller ring 076-394 83 42.

Användbara telefonnummer

MIND - äldrelinjen 020-22 22 33

Äldrelinjen riktar sig till dig som mår psykiskt dåligt eller bara längtar efter någon att prata med.

Telefontid: måndag-fredag 08.00–19.00, lördag-söndag 10.00–16.00

Äldrekontakt 076-052 68 00

En verksamhet som hjälper äldre personer ur ofrivillig ensamhet genom möjlighet till möten som fyller livet med mening. Fika hemma hos andra, tillsammans med andra seniorer.

Äldre direkt 08-80 65 65

För information om äldreomsorgen i Stockholms stad.

Övrig information

Vi finns på Facebook!

Du behöver inte vara medlem på Facebook för att läsa på vår sida. Använd qr-koden eller gå in på www.facebook.com/seniorhalsan. På Facebook får du snabbast information om vad som är på gång samt om någon aktivitet är inställd.



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.

Behövs fler program?

Vill du att vi kommer till din förening eller arbetsplats och berättar om Seniorhälsan? Vill du ha ett program i brevlådan eller behövs det fyllas på program någonstans? Kontakta informations-samordnare Cecilia: 08-508 23 654 eller cecilia.brehammar@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. Vill du hellre vara anonym finns blanketter att hämta på våra mötesplatser.

Seniorhälsan

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



Stockholms
stad