

Välkommen till

Seniorhälsan

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

Våren
2026
Start 15/1



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 och kulturella aktiviteter som är kostnadsfria och våra sociala aktiviteter där fika finns till självkostnadspris. Om du behöver anmäla dig framgår det vid respektive aktivitet.

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

Vi finns på Internet: senior.stockholm, seniorval.se och på Facebook, sök på Seniorhälsan Hägersten-Älvsjö. 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 Tove O8-508 23 528, tove.bengtsson.bok@stockholm.se eller Cecilia O8-508 23 654, cecilia.brehammar@stockholm.se

Seniorhälsan
Hälsofrämjande enheten



**Stockholms
stad**

Seniorhälsans Adresser

Axelsberg

Axelsbergs torg 3

Fruängens mötesplats

Fruängsgången 1

Fruängsgården

Gamla Södertäljevägen 5

Gröndal

Sjöbjörnsvägen 1

Liljeholmen

Lövholmsvägen 29

Långbroberg

Spadvägen 5

Västertorp

Störtloppsvägen 40

Älvsjö 46:an

Långbrodalsvägen 46

Älvsjö centrum

Älvsjö stationsgata 19

Seniorhälsans aktivitetsansvariga

Anki Johansson

08-508 23 670, ann-christine.johansson@stockholm.se

Anna Andersson

08-508 23 665, 076-12 23 665 anna.andersson.4@stockholm.se

Cecilia Brehammar

08-508 23 654, cecilia.brehammar@stockholm.se

Eva Lundholm, 08-508 23 662

Lena Forsberg

08-508 23 672, lena.forsberg@stockholm.se

Jenny Wahlgren

08-508 21 537, jenny.wahlgren@stockholm.se

Ninja Strååt

08-508 23 521, ninja.straat@stockholm.se

Tina Bendelin, 08-508 23 013

Tove Bengtsson Bok

08-508 23 528, tove.bengtsson.bok@stockholm.se



Information

Vi finns på Facebook!

Gå in på www.facebook.com/seniorhalsan eller använd qr-koden här bredvid.



På Facebook får du snabbast information om vad som är på gång med våra aktiviteter och även 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.

Stadens sida Senior i Stockholm

Du kan läsa mer på www.senior.stockholm eller så finner du den om du använder qr-kode:



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 Tove: 08-508 23 528, eller maila: tove.bengtsson.bok@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.

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, råd och vägledning, samtalsstöd eller att delta i en anhöriggrupp.

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

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

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.

För dig som har en partner med Lewy Body sjukdom

När: En måndag i månaden kl.13.00–15.00

Adress: Hembygdsgården Lerkrogen, Götalandsvägen 224

Intresseanmälan och frågor: 08-508 23 587

ann-katrine.forsman.fermelin@stockholm.se

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

När: En onsdag i månaden kl.14.00–16.00 med början 21 januari

Adress: Axelsbergs Aktivitetscenter, Lilla rummet, Axelsbergs torg 3

Anmälan och frågor: 08-508 23 587

ann-katrine.forsman.fermelin@stockholm.se

För dig med partner med minnessvikt finns det en grupp även i Älvsjö

När: En onsdag i månaden kl.10.00–12.00 med början den 4 februari

Adress: Långbrodalsvägen 46, Älvsjö kyrka

Anmälan och frågor: 08-508 23 042

candeger.acici@stockholm.se

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

Du som är 30+ och bor i Stockholms län – kom och träffa andra i liknande situation. Vid dessa träffar möter du andra som försöker få ihop livspusslet och samtidigt hantera det känslomässigt svåra. Du väljer om du vill delta vid ett tillfälle eller flera tillfällen.

När: kl.17.00–18.30 följande datum: 2/2, 2/3, 13/4, 4/5 och 1/6

Address: Fruängsgården, Gamla Södertäljevägen 7

Anmälan och frågor: 08-508 23 587

ann-katrine.forsman.fermelin@stockholm.se

Seniorhälsans aktiviteter

Schemat på våra olika träffpunkter

Beskrivning av aktiviteterna

Höstens evenemang på träffpunkterna ...

Axelsbergs torg 3
Tunnelbana till Axelsberg

Axelsbergs

Måndag

10.00–11.00	Gympa	Ingen anmälan
11.15–12.00	Gympa soft	Ingen anmälan
14.30–16.30	Canasta	Lilla rummet

Tisdag

11.00–12.00	Improvisationsteater nybörjare	Anmälan: Jenny
12.30–13.15	Cirkelträning	Ingen anmälan
13.30–14.45	Frigörande dans	Ingen anmälan

Onsdag

10.30–12.00	Sjung i kör	Anmälan: Jenny
10.30–12.00	Mahjong	Lilla rummet
14.00–15.00	Discco - se datum	Varannan vecka▶
15.30–16.30	Mediyoga	Ingen anmälan

Torsdag

10.00–11.00	Gympa	Ingen anmälan
11.15–12.00	Gympa soft	Ingen anmälan

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▶

..... sidor 6-13
..... sidor 14-16
..... sidan 17



aktivitetscenter

Evenemang

Vissa torsdagar 14.00
se sidan 17 samt anslag!



Disco ojämna veckor

Datum: 28/1, 11/2, 25/2,
11/3, 25/3, 8/4, 22/4, 6/5,
20/5, 3/6. Ingen anmälan.



Hälsohäng

13/2 Lymfsystemet
13/3 Fascian
8/5 Vardagsmotion
5/6 Blodsocker och energi

Gym

Måndag-fredag 8.00–16.00

Boka obligatorisk
introduktion:
Tove 08-508 23 528

Kontaktuppgifter

Anna

Frigörande dans,
mahjong
076-122 36 65

Tove

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

Eva

Mediyoga
08-508 23 662

Jenny

Improvisationsteater, kören,
cirkelträning, canasta
076-122 15 37

jenny.wahlgren@stockholm.se

Ninja

Balans & styrka, hälsohäng
08-508 23 521

Onsdag

10.00–10.30	Mindfulness	Anmälan: Anna
10.30–11.00	Tyst meditation	Anmälan: Anna

Fruängsgången 1
Tunnelbana eller buss 163, 173 till Fruängen

Fruängens**Måndag**

12.30–14.30	Social samvaro	Ingen anmälan
Varannan fredag - jämna veckor		
12.30–14.30	Gubbsklubb	Ingen anmälan

Gamla Södertäljevägen 5
Buss 173, 704 till Fruängsgården

Fruängs**Måndag**

09.30–10.30	Gympa	Ingen anmälan
11.00–11.45	Lättgympa	Ingen anmälan
Varannan tisdag - ojämna veckor, se datum.....▶		
10.00–12.30	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!

För att delta digitalt, skicka e-post till Anna för att få en länk: anna.andersson.4@stockholm.se, eller ring 08-508 23 665 eller scanna QR-koden här bredvid:



mötesplats

Evenemang

Vissa måndagar 13.00
se sidan 17 samt anslag!

Kontaktuppgifter

Anki

Social samvaro
08-508 23 670

Ivan

Gubbklubb
08-508 23 520

gården

Karaoke på finska & svenska

Datum: 13/1, 27/1, 10/2, 24/2,
24/3, 21/4, 5/5, 19/5, 16/6, 30/6.

Lauri

070-881 69 91

Kontaktuppgifter

Lena

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

Gym

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



Sjöbjörnsvägen 1
Tvärbana till Gröndal

Grön

Måndag

09.45–11.15	Improvisationsteater fortsättning	Anmälan: Jenny
11.00–13.00	Café med självservice	Ingen anmälan
11.30–12.45	Shared Reading	Anmälan: Jenny
11.45–12.45	Dans för hälsa	Anmälan: Anna

Lövholmsvägen 29
Tvärbana till Trekanten

Liljeho

Tisdag

13.30–14.30	Mediyoga	Ingen anmälan
15.00–16.00	Mediyoga	Ingen anmälan
Torsdag		
14.00–15.30	Mjuka Moves	Anmälan: Tina

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

Långbr

Tisdag

11.15–12.00	Lättgympa	Ingen anmälan
13.30–15.00	Social samvaro	Ingen anmälan

dal



Kontaktuppgifter

Anna

Dans för hälsa

076-122 36 65

anna.andersson.4@stockholm.se

Jenny

Improvisationsteater,

Shared Reading

076-122 15 37

jenny.wahlgren@stockholm.se

Imen (Trekanten)



Kontaktuppgifter

Eva

Mediyoga

08-508 23 662

Tina

Mjuka Moves

08-508 23 013

oberg



Kontaktuppgifter

Tove

Lättgympa, social samvaro

08-508 23 528

Störtloppsvägen 40
Tunnelbana till Västertorp

Väster

Tisdag		
11.15–12.00	Qigong	Anmälan: Lena
12.30–14.00	Lunchträffar	Anmälan: Lena
Onsdag		
13.30–16.00	Taktil massage	Anmälan: Anki
Torsdag		
13.30–15.00	Social samvaro	Ingen anmälan
Fredag		
13.30–14.15	Lättgympa	Anmälan: Lena

Långbrodalsvägen 46
Buss 144 till Vivelvägen
Buss 163 till Långbrodalsvägen

Älvsjö

Torsdag		
10.00–11.00	Artrosträning	Ingen anmälan
10.00–11.00	Linedance medium	Ingen anmälan
11.30–12.00	Linedance nybörjare	Ingen anmälan
12.15–13.00	Linedance lätt	Ingen anmälan
10.00–12.00	Existentiella samtal	Anmälan: Jenny
10.00–12.00	Café med självservice	Ingen anmälan

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

Älvsjö

Onsdag		
9.30–10.30	Cirkelträning	Ingen föranmälan
11.00–12.00	Balans och styrka - soft	Ingen föranmälan

torp

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

Tisdagar klockan 12.30

Anmälan till Lena 08-508 23 672

Evenemang

Vissa torsdagar kl.13.30, se sidan 17

Träff med Hägerstens församling

Torsdag 26/3 + 21/5 kl.13.30 träffas vi i lokalen Brunnen på Störtloppsvägen 42

Kontaktuppgifter

Anki

Taktil massage

08-508 23 670

Telefontid: mån, tis, ons

Lena

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

46:an



Kontaktuppgifter

Anna

Linedance

076-122 36 65

Ninja

Artrosträning

08-508 23 521

Jenny

Existentiella samtal

076-122 15 37

centrum

Evenemang

Vissa onsdagar 13.00-14.00
se sidan 17 samt anslag!

Kontaktuppgifter

Ninja

08-508 23 521

Våra aktiviteter

Artrosträning sid. 12

Att bygga muskler och träna rörlighet i lederna är enligt forskare bra vid artros. Du kan även förebygga samt bli starkare i lederna. Vi gör anpassade övningar.

Balans & styrka sid. 6

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

Café med självservice sid. 10, 12

Välkommen att fika och umgås med andra seniorer.

Canasta sid. 6

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

Cirkelträning sid. 6, 12

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



Dans för hälsa sid. 10

Kravlös dans med fokus på rörelseglädje och gemenskap. Fungerar även för dig som vill sitta och dansa!

Anmälan: Anna: 076-122 36 65
anna.andersson.4@stockholm.se

Disco sid. 6

Dansa fritt till olika låtar. Rörelse och glädje i fokus. Medtag vattenflaska.

Existentiella samtal sid. 12

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: Jenny: 076-122 15 37

Frigörande dans sid. 6

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



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, 8

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



Gympa soft & Lättgympa

sid. 6, 8, 10, 12

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

Hälsohäng sid. 6

Olika teman vid varje tillfälle. Vi lyssnar på föreläsningar, pratar kring månadens tema samt provar övningar och tekniker.

Vårens datum: 13/2, 13/3, 8/5, 5/6

Improvisationsteater sid. 6, 10

Vill du skratta och ha riktigt kul? Börja med improvisationsteater! Förutom en härlig och lekfull social gemenskap, får du dessutom hjärn-gympa på köpet.

Anmälan till Jenny: 076-122 15 37

Karaoke på finska/svenska sid. 8

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

Linedance sid. 12

Nyborjare: Lär dig grundstegen i Linedance.

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

Lätt koreografi: Du dansar själv med andra. Mycket koordination och kondition. Rörelseglädje i fokus.

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 brädspelet Mahjong Är du nybörjare så lär vi dig. Lilla rummet i Axelsberg.

Mediyoga sid. 6, 10

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

Mindfulness sid. 8-9

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

Mjuka Moves sid. 10

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

Qigong sid. 8, 12

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

Fortsättning nästa sida

Sjung i kör sid. 6

Du behöver inte kunna läsa noter eller ha sjungit i kör tidigare. Det räcker att du gillar musik och vill ha kul! Vad du får hos oss:

- En härlig gemenskap och nya vänner.
- Energifulla repetitioner fulla av skratt.
- Professionell och inspirerande körledare.
- Repertoar som lyfter – från pop och schlager till klassiska favoriter.
- Möjlighet att uppträda (om du vill)



Sångpedagog: Jenny Wahlgren

Anmälan: 076-122 15 37

jenny.wahlgren@stockholm.se

Shared Reading sid. 10

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. 8, 10, 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.



Taktil massage sid. 12

En mjuk och omsorgsfull massage på ryggen eller handen som utlöslar lugn- och ro-hormoner. Immunförsvaret stärks, du blir avslappnad, får bättre sömn samt ett ökat välbefinnande.

Endast efter tidsbokning:

Anki, 08-508 23 670 (mån-ons).

Syn och Hörsel Drop-in

Öppen mottagning för service av hörapparater och rådgivning angående syn- eller hörselnedsättning. Du får tips om hur du kan underlätta vardagen och vilket stöd som finns att få när du har nedsatt syn eller hörsel.

Axelsberg: 17/3 kl.13.00-14.30

Blomsterfonden:

10/2, 14/4, 16/6 kl.13.00-14.30

Fruängen: 19/1, 2/3, 4/5 kl.13.00-14.30

Västertorp: 29/1 kl.13.30-15.00

Liljeholmen (Trekanten):

3/2, 3/3, 7/4, 5/5, 2/6 kl.13.00-14.30

Älvsjö Centrum:

21/1, 11/3, 13/5 kl.12.30-14.00

Kontakt med syn- och hörselstöd, se baksidan på denna folder.



Öppet gym sid. 6, 8

Välkommen att träna på egen hand i ett av våra 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.

Vårens evenemang

Axelsbergs aktivitetscenter torsdag kl.14.00

- 22/1** Dans till Älvsjö Storband
- 19/2** Historieföreläsning om de gamla skråhantverken med Leif Gidlöf
- 19/3** Sport- och kulturföreningar. Kom och prova på!
- 23/4** Klädbyttardag med mannekänguppvisning och färganalys
- 21/5** Sommaravslutning - Seniorerna uppträder

Fruängens mötesplats måndag kl.13.00

- 19/1** Syn/hörsel Öppet hus med Jakob
- 26/1** Allsång med Berndt
- 9/2** Föreläsning med dietist Alexandra
- 2/3** Syn/hörsel Drop-in med Jakob
- 23/3** Bildvisning Stockholm med Elaine
- 4/5** Syn/hörsel Drop-in, Jakob
- 11/5** Musikquiz med Bengt
- 25/5** Föreläsning med Ninja "Klassiska kompositörer"
- 15/6** Musik med McAllan

Gröndal måndag

- 9/2** Improworkshop kl.10.00, obs anmälan till Jenny 076-122 15 37
- 30/3** Improföreläsning kl.11.00 jenny.wahlgren@stockholm.se

Västertorp torsdag kl.13.30

- 22/1** Bildvisning om Stockholm
- 29/1** Syn/hörsel Drop-in, Jakob
- 5/3** Allsång med Bernt
- 23/4** Föreläsning med Ninja
- 7/5** Föreläsning Dietist Alexandra
- 28/5** Musikquiz med Bengt

Älvsjö 46:an torsdag kl.11.00

- 5/2** Historieföreläsning med Leif Gidlöf om de gamla skråhantverken
- 7/5** Köp/byt/sälj dina växter.

Älvsjö Centrum Onsdag kl.13.00

- 18/2** Modiga mäniskor som spioner under 2a världskriget, Karin Heinig
- 25/3** Pyret Moberg sjunger och berättar om Irland
- 22/4** "Från ensamhet till gemenskap" med hälsopedagog Jeremias
- 20/5** Föreläsning om smartphones och det digitala med Ivan Öhlin
- 17/6** Sommarsånger med Pi MånaLi Ericson

Bio Aspen kl.13.00

Datum: 21 januari, 25 februari, 25 mars, 22 april.

Seniorbio en gång i månaden på Hägerstensvägen 100A.

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

Förköp biljetter: 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

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

Pensionärsorganisationer

I Hägersten-Älvsjö finns olika pensionärsorganisationer.

PRO www.pro.se

SPF 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

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.



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

Äldre direkt 08-80 65 65

För allmän information om äldreomsorgen i Stockholms stad.

Beställarenheten 08-508 22 500

Information om stöd och hjälp av biståndshandläggare.

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.

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: **Ivan Öhlin, 08-508 23 520**

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.

För mer information, kontakta Anton eller Jakob enligt ovan.

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.

Läs mer på sidan 5.

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

Candeger Acici, 08-508 23 042, Älvsjö