

Sommar 2025!

Seniorhälsan

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

**12 juni –
22 augusti**



Hälsofrämjande enheten
Hägersten-Älvsjö stadsdelsförvaltning



**Stockholms
stad**



Juni



Gympa Gympa för hela kroppen.	23, 30 juni Axelsberg 10.00–11.00 Anna L. 23, 26, 30 juni Fruängsgården 09.30–10.30 Lena
Gympa soft/Lättgympa Sittande gympa för hela kroppen. Föranmälan för Västertorp Lena 08-508 23 672	23, 30 juni Fruängsgården 11.00–11.45 Lena 24 juni Långbroberg 10.00–10.45 Anna L. 23, 30 juni Axelsberg 11.15–12.00 Anna L. 27 juni Västertorp 13.30–14.15 Lena
Sommarhäng Ta med eget fika! Kontaktpersoner: Ninja, Anna L, Jenny, Anna A	12, 19, 26 juni Älvsjö 13.00–14.30 Prästgårdsparken Folkparksvägen 150
Meditationsvandring/ Skogsbad	18, 25 juni Eolshälls Gård 14.00–16.00 Anna A. Eolshällsvägen 10
Måndagsdans Prova på Seniorhälsans dansklasser.	16, 23, 30 juni Axelsberg 13.00–15.00 Anna A. Inklusive paus - Ta gärna med mellanmål!
Smartphonekurs 2 ggr/person. Anmälan till Ivan 08-508 23 520	24, 25 och 26 juni Axelsberg 14.00–16.00
Qi-gong Lugnt pass. Andning, rörlighet.	26 juni Fruängsgården 11.00–11.45 Lena



Juni



Mediyoga Enkel, mjuk yoga i takt med det djupa andetaget. Kontaktperson Eva	25 juni Liljeholmen 10.00–11.00 & 12.00–13.00 25 juni Axelsberg 15.30–16.30
Social samvaro En stunds gemenskap med fika till självkostnadspris.	23, 30 juni Fruängens mötesplats 13.00–14.30 Ny tid! Anki 26 juni Västertorp 13.30–15.00 Lena
Öppet gym För dig som gått vår gymintroduktion.	Fruängsgården 08.00–11.00 hela sommaren mån-fre Instruktör 27 juni 10.00–11.00 Axelsberg mån-fre 8.00–16.00
Parkour Kom direkt eller möt vid Axelsbergs T-bana kl 9.45	26 juni 10.00–11.00 Axelsbergs parkourpark Selmedalsvägen 82. Ninja

Träning och bad i sommar

Lär dig redskapen och få tips på övningar och stretch.

Vintervikens utegym på Vinterviksvägen 8

18, 25 juni, 2, 30 juli, 10.00. Anna L.

Trekantens badplats, Lövholmsvägen 65

Bada 18, 25 juni, 2, 30 juli, 11.30. Anna A.

Parken Solbrännan vid Götalandsvägen/Folkparksvägen.

18, 25 juni, 2 juli 10.00. Solbrännans utegym. Ninja

Fruängens utegym, korsning Vantörsvägen/Elsa Borgs gata

9, 30 juli 10.00. Tove

Mälarhöjdens utegym, Sättraviksstigen vid Sättraviken

16 juli 10.00. Tove



Juli



Gympa Gympa för hela kroppen.	7, 14, 21, 28 juli Axelsberg 10.00–11.00 Anna L, Tove 3, 7, 10, 14, 17, 21, 24, 28, 31 juli Fruängsgården 09.30–10.30 29 juli i Kristallparken, Solberga 11.00–12.00 Anna A.
Gympa soft/Lättgympa Sittande gympa för hela kroppen. Föranmälan för Västertorp Lena 08-508 23 672	8 juli Långbroberg 10.00–10.45 Anna L 7, 14, 21, 28 juli Axelsberg 11.15–12.00 Anna L, Tove 7, 14, 21, 28 juli Fruängsgården 11.00–11.45 Ann-Katrin 18, 25 juli Västertorp 13.30–14.15 Lena
Smartphonekurs 2 ggr/person. Anmälan till Ivan 08-508 23 520	1, 2, 3, 15, 16, 17 juli Axelsberg 10.00–12.00 eller 14.00–16.00
Parkour Kom direkt eller möt oss vid Axelsbergs T-bana kl 9.45	1, 10, 17 juli kl.10.00–11.00 Axelsbergs Parkourpark Selmedalsvägen 82. Ninja
Social samvaro En stunds gemenskap med fika till självkostnadspris. Lena, Ann-Katrin	7, 14, 21, 28 juli Fruängens- mötesplats 13.00–14.30 3, 10, 17, 24, 31 juli Västertorp 13.30–15.00
Vi grillar korv tillsammans Korv, hamburgare, dryck och kaffe finns att köpa på plats. Inställt vid ihållande regn.	22, 29 juli Västertorp 12.30–15.00 Lena Parkleken Lugnet Isjaktstränd 35, Västertorp



Juli



Sommarhäng Ta med eget fika. Kontaktpersoner: Anna L, Tove, Jenny	3, 10, 17, 24, 31 juli Älvsjö 13.00–14.30 Prästgårdsparken Folkparksvägen 150,
Mindfulness i naturen Meditation och skogsbad.	2, 30 juli Eolshälls Gård 14.00–16.00 Eolshällsvägen 10 29 juli Solbergaskogen 13.00–15.00 Kontaktperson Anna A Möts: Kristallparkens plaskdamm
Qi-gong Ett lugnt pass med fokus på andning och rörlighet.	3, 10, 17, 24, 31 juli Fruängsgården Inomhus. Både sitta och stå. 11.00–11.45 Lena
Mediyoga Enkel, mjuk yogaform i takt med det djupa andetaget. Kontaktperson Eva	2, 9, 16, 23 juli Liljeholmen 10.00–11.00 & 12.00–13.00 2, 9, 16, 23 juli Axelsberg 15.30–16.30
Mjuka Moves Anmälan 08-508 23 013	31 juli Liljeholmen 11.00–12.30 Tina
Öppet gym För dig som gått vår gymintroduktion.	Fruängsgården Hela sommaren 08.00–11.00 Instruktör 18, 25 juli 10.00–11.00 Axelsberg mån-fre 8.00–16.00
Allsång med picknick Sommarsång i Axelsberg Ta med matsäck	9 juli Axelsberg 11.00–13.00 Jenny Samling i stora salen
Promenad-grupp Samling gamla IP/bollplan. Buss 144 Stockbergsvägen.	7, 14 juli 11.00 Älvsjö Älvsjöskogens lilla ljusspår på 1,8 km. Jenny



Augusti



Gympa Gympa för hela kroppen.	11, 18 augusti Axelsberg 10.00–11.00 Anna L
Gympa soft/Lättgympa Sittande gympa för hela kroppen. Föranmälan för Västertorp Lena 08-508 23 672	1 augusti Västertorp 13.30–14.15 Lena 11, 18 augusti Axelsberg 11.15–12.00 Anna L 12, 19 augusti Långbroberg 10.00–10.45 Anna L
Social samvaro En stunds gemenskap med fika till självkostnadspris.	7, 14, 21 augusti Västertorp 13.30–15.00 4, 11, 18 augusti Fruängens mötesplats 13.00–14.30 Anki
Mediyoga Enkel, mjuk yogaform i takt med det djupa andetaget. Kontaktperson Eva	13, 20 augusti Liljeholmen 10.00–11.00 & 12.00–13.00 13, 20 augusti Axelsberg 15.30–16.30
Sommarhäng Ta med eget fika. Kontaktpersoner Anna L, Jenny	7, 14 augusti 13.00–14.30 Prästgårdsparken, Älvsjö Folkparksvägen 150
Öppet gym För dig som gått introduktion, välkommen att träna i gymmet i sommar.	Fruängsgården: Mån-fre 08.00–11.00 Instruktör 1 aug 10.00–11.00 Axelsberg: mån-fre 8–16.00
Mjuka Moves Anmälan 08-508 23 013	7, 14, 21 augusti Liljeholmen 11.00–12.30 Tina

Seniorhälsans Adresser

Axelsberg	Axelsberg torg 3
Fruängens mötesplats	Fruängsgången 1
Fruängsgården	Gamla Södertäljevägen 5
Liljeholmen	Lövholmsvägen 29
Långbroberg	Spadvägen 5
Västertorp	Störtloppsvägen 40

Seniorhälsans aktivitsansvariga

Med begränsad möjlighet att svara under sommaren.

Anki Johansson	08-508 23 670
Anna Andersson	08-508 23 665
Anna Löndahl	08-508 23 528
Eva Lundholm	08-508 23 662
Lena Forsberg	08-508 23 672
Jenny Wahlgren	08-508 21 537
Ninja Strååt	08-508 23 521
Tina Bendelin	08-508 23 013
Tove Bengtsson Bok	08-508 23 654 (från 1/7)

Kyrkans sånggudstjänst och musikcafé

Det blir sånggudstjänst och musikcafé den
27 juni, 25 juli och 28 augusti kl. 14.00-15:30
i Seniorhälsans lokaler i Axelsberg



Seniorhälsans stöd och service

Begränsade tider under sommaren pga ledighet.

Fixartjänst

Mats Kölnäs 08-508 23 664

IT-stöd

Ivan Öhlin 08-508 23 520

Syn- och hörselinstruktör

Leena Daneshmand Hägersten 08-508 23 586

Anton Nilsson-Krekula Älvsjö 08-508 23 655

Anhörigstöd

Ann-Katrin Forsman-Fermelin 08-508 23 587

Höstschemat startar 25 augusti

Kan hämtas på våra mötesplatser eller skicka e-post till
ninja.straat@stockholm.se för ett digitalt exemplar.