

Välkommen till **Seniorhälsan**

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



**Våren
2025
Start 13/1**

Hälsofrämjande enheten
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. 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 eller Ninja.

Fram till 28 februari: Cecilia, 08-508 23 654 eller cecilia.brehammar@stockholm.se

Från 1 mars: Ninja, 08-508 23 521 eller ninja.straat@stockholm.se



**Stockholms
stad**

Föreläsning: Livsstil för hjärnhälsa

Med forskningsledare Krister Håkansson, Äldrecentrum

Projektet Livsstil för hjärnhälsa är utvecklat utifrån den forskningsbaserade FINGER-studien och visar hur vi kan underlätta livsstilsförändringar. Livsstil för hjärnhälsa utgår från din nuvarande livsstil och med hjälp av en egen skraddarsydd livsstilsplan får du stöd att genomföra den i ditt vardagsliv. Genom gruppträffar samtalar du med andra för att få inspiration och inspirera andra. Projektet syftar till att underlätta livsstilsförändringar så att de blir varaktiga, lustfyllda och meningsfulla.

Under föreläsningen får du veta mer om projektet, hur det kan göra skillnad i ditt liv och hur du gör om du vill delta. Det kommer att finnas två grupper som leds av Seniorhälsan under våren, en i Axelsberg och en i Älvsjö.

Föreläsning i Axelsberg

16 januari 14.00–15.30. Ingen föranmälan. Kostnadsfritt.

Axelsbergs torg 3, Stora salen

Föreläsning i Älvsjö centrum

5 mars 13.00–14.30. Föranmälan: Ninja, 08-508 23 521. Kostnadsfritt.

Älvsjö stationsgata 19, Ungdomens hus, ingång baksidan

Säker sommar

En föreläsning med representater från Hägersten-Älvsjö stadsdel. Få kunskap om hur du kan stärka din hemberedskap vid en kris, trygghet utomhus, vad du kan tänka på vid värmebölja samt åtgärder för att minska risken för att falla. Föreläsningen är kostnadsfri och du behöver inte föranmäla dig.

Föreläsning på Fruängsgården

8 maj 14.00–16.00

Gamla Södertäljevägen 5

Föreläsning i Axelsberg

15 maj 14.00–16.00

Axelsbergs torg 3, Stora salen



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.

För mer information, kontakta Leena eller Anton enligt ovan.

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: 20/1, 17/2, 17/3, 14/4, 12/5, 9/6

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: 29/1, 26/2, 26/3, 23/4, 21/5

Axelsbergs Aktivitetscenter, Lilla rummet, Axelsbergs torg 3

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

När: kl. 13.30–15.30 följande datum: 15/1, 12/2, 12/3, 9/4, 7/5, 4/6

Axelsbergs Aktivitetscenter, Axelsbergs torg 3

Denna grupp finns även i Älvsjö Kyrka, Långbrodalsvägen 46 följande tid och datum: kl. 10.00–12.00 den 22/1, 26/2, 26/3, 23/4, 21/5

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.

När: kl. 17.00–18.30 följande datum: 13/1, 10/2, 10/3, 7/4, 5/5, 2/6

Fruängsgården, Gamla Södertäljevägen 5

Måndag

10.00–11.00	Gympa	Ingen anmälan
11.15–12.00	Gympa soft	Ingen anmälan
14.00–15.00	Disco! En gång/månad	Ingen anmälan
14.00–15.00	Linedance fortsättning	Ingen anmälan
15.15–17.00	Canasta	Ingen anmälan
15.15–17.00	Mahjong	Anmälan: Anna A

Tisdag

11.00–12.00	Improvisationsteater nybörjare	Anmälan: Jenny
13.00–14.00	Cirkelträning	Ingen anmälan
14.00–14.30	Mindfulness	Ingen anmälan

Onsdag

10.00–12.00	Alla-kan-sjunga-kör	Anmälan: Jenny
12.30–13.45	Frigörande dans	Ingen anmälan
15.00–16.00	Mediyoga	Ingen anmälan

Torsdag

10.00–11.00	Gympa	Ingen anmälan
11.15–12.00	Gympa soft	Ingen anmälan
14.00–15.30	Seniordans - se datum	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	Anmälan: Ninja

14/2 Poetisk klangresa 4/4 Dietist
14/3 Andning 9/5 Glädje

Disco

3/2, 3/3, 7/4, 5/5, 2/6

Linedance

13/1, 20/1, 27/1
10/2, 17/2
10/3, 17/3, 24/3
14/4, 28/4
12/5, 19/5, 26/5

Evenemang

Vissa torsdagar 14.00 - se
sidan 15 samt anslag!

Seniordans

23/1, 20/2, 20/3, 24/4

Öppet gym

Måndag 08.00–14.00
Tisdag-fredag 08.00–16.00
Boka obligatorisk
introduktion:
Anna L, 08-508 23 528
Telefontid: måndag & tisdag

Kontaktuppgifter

Anna A

Linedance, frigörande dans,
mindfulness, Mahjong
08-508 23 665

Anna L

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

Eva

Mediyoga
08-508 23 662

Jenny

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

Ninja

Balans & styrka, hälsohäng
08-508 23 521

Digitalt

Torsdag

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

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



Fruängsgången 1
Tunnelbana eller buss 163, 173 till Fruängen

Fruängens mötesplats

Måndag

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

Varannan fredag - jämna veckor

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

Evenemang

Vissa måndagar 13.00 - se sidan 15 samt anslag!

Kontaktuppgifter

Anki

Social samvaro
08-508 23 670

Ivan

Gubbklubb
08-508 23 520

Gamla Södertäljevägen 5
Buss 173, 704 till Fruängsgården

Fruängsgården

Måndag

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

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

Varannan tisdag - udda veckor

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!
-------------	---------------------	-------------------------

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

Lauri

Karaoke på finska & svenska
070-881 69 91

Sjöbjörnsvägen 1
Tvärbana till Gröndal

Gröndal

Måndag

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

Kontaktuppgifter

Anna A

Dans för hälsa
076-122 36 65 eller
anna.k.andersson@stockholm.se

Jenny

Improvisationsteater,
Shared Reading
076-122 15 37

Lövholmsvägen 29
Tvärbana till Trekanten

Liljeholmen

Onsdag

10.00–11.00	Mediyoga	Ingen anmälan
12.00–13.00	Mediyoga	Ingen anmälan

Torsdag

10.00–11.00	Mjuka Moves	Anmälan: Tina
13.00–14.00	Mjuka Moves	Anmälan: Tina



Kontaktuppgifter

Eva

Mediyoga
08-508 23 662

Tina

Mjuka Moves
08-508 23 013

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

Långbroberg

Tisdag

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

Kontaktuppgifter

Anna L

Lättgympa, social
samvaro
08-508 23 528

Störtloppsvägen 40
Tunnelbana till Västertorp

Västertorp

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
Fredag		
13.30–14.15	Lättgympa	Anmälan: Lena

Evenemang

Vissa torsdagar 13.30 - se sidan 15 samt anslag!



Kontaktuppgifter

Anki

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

Lena

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

Långbrodalsvägen 46
Buss 144 till Vivelvägen
Buss 163 till Långbrodalsvägen

Älvsjö 46:an

Torsdag		
10.00–10.45	Linedance nybörjare	Ingen anmälan
10.00–10.45	Arthrosträning	Ingen anmälan
10.00–12.00	Existentiella samtal	Anmälan: Jenny
10.00–12.00	Café med självservice	Ingen anmälan

Evenemang

Vissa torsdagar 10.30 - se sidan 15 samt anslag!

Kontaktuppgifter

Anna A

Linedance
08-508 23 665

Ninja

Arthrosträning
08-508 23 521

Jenny

Existentiella samtal
076-122 15 37

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

Älvsjö centrum

Onsdag		
10.00–11.00	Cirkelträning	Ingen föransmälan

Evenemang

Vissa onsdagar 13.00 - 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

Arthrosträning sid. 10

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

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.

Café med självservice sid. 8, 10

Välkommen att fika och umgås med andra seniorer

Canasta sid. 4

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

Cirkelträning sid. 4, 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 rörelseglädje och gemenskap. Fungerar även för dig som vill sitta och dansa! Anmälan:

Anna A, 076-122 36 65 eller anna.k.andersson@stockholm.se

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! Vårens datum: 3/2, 3/3, 7/4, 5/5, 2/6

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: 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.

Gympa soft & Lättgympa sid. 4, 6, 8, 10

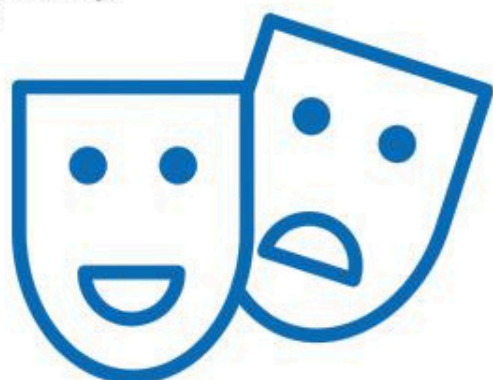
Ett sittande gympapass där vi tränar styrka, balans, rörlighet och kondition. Vissa stående övningar förekommer. Du kan genomföra hela passet sittande.

Hälsohäng! sid. 4

Olika teman vid varje tillfälle. Vi fikar, pratar kring månadens tema samt provar olika övningar och tekniker. Vårens datum: 14/2, 14/3, 4/4, 9/5

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



Karaoke på finska/svenska sid. 6
Välkommen att sjunga karaoke till välkända låtar på finska eller svenska! Medtag eget mikrofonskydd.

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

Mahjong sid. 4

Tillsammans spelar vi brädspelen Mahjong, är du nybörjare så lär vi dig. Utanför Lilla rummet i Axelsberg.

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.

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/självmassage 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.

Seniordans sid. 4

Härlig samvaro med dansglädje i fokus. Dansa olika ringdanser i varierande takter och rytmer.

Alla kan vara med!

Ledare: Kerstin Ersson

Vårens datum: 23/1, 20/2, 20/3, 24/4

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

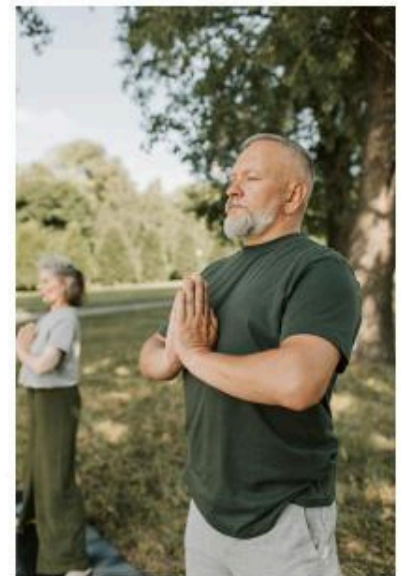
Ett tillfälle att träffa andra seniorer för en stunds gemenskap. Fika finns till självkostnadspris och ibland pratar vi om olika teman eller har evenemang.

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, 6

Välkommen att träna på egen hand i ett av våra gym. Obligatorisk introduktion för dig som är ny. Boka hos Lena i



Vårens evenemang!

Axelsbergs aktivitetscenter kl. 14.00

16/1 Föreläsning: Livsstilssamtal
23/1 Seniordans + uppvisning
6/2 Musikunderhållning
20/2 Seniordans
6/3 IT-föreläsning
20/3 Seniordans

27/3 Tangouppvisning
10/4 Öppen scen
17/4 Vårloppis
24/4 Seniordans
15/5 Föreläsning: Säker sommar
22/5 Sommaravslutning

Fruängens mötesplats kl. 13.00

20/1 Syn- och hörselinstruktör
27/1 Allsång/dansband med Bernt
24/2 Bildvisning Stockholm
3/3 Syn- och hörselinstruktör
24/3 Föreläsning: stress

7/4 Brandutbildning
28/4 Ukke-plus
5/5 Syn- och hörselinstruktör
26/5 Föreläsning: Dietist
16/6 Sommaravslutning

Västertorp kl. 13.30

13/2 Föreläsning: Dietist
27/2 Ukke-plus
6/3 Brandutbildning
20/3 Allsång med Bernt

3/4 Föreläsning: stress
15/6 Musikquiz med Bengt
5/6 Bildvisning Stockholm

Älvsjö c kl. 13.00

12/2 Berättarföreställning
5/3 Livsstil för hjärnhälsa
9/4 Föreläsning: andning
7/5 Föreläsning: dietist
4/6 Musikunderhållning

Älvsjö 46:an kl. 10.30

30/1 Historisk föreläsning:
Brottsplats Brännkyrka
6/3 Historisk föreläsning:
Vapen och krigsteknik
5/6 Dans till storband

Bio Aspen kl. 13.00

Seniorbio en gång i månaden i samarbete med Bio Aspen, PRO & SPF. Soppa finns till försäljning innan filmen. Fötköp biljetter på www.bioaspen.se eller 076-029 05 99 (kvällstid).

Vårens datum:

22 januari
19 februari
19 mars
23 april

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: 076-120 97 50

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

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!

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 Cecilia eller Ninja.

Fram till 28 februari: Cecilia, 08-508 23 654 eller cecilia.brehammar@stockholm.se

Från 1 mars: Ninja, 08-508 23 521 eller ninja.straat@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 i ordinärt boende i Hägersten-Älvsjö stadsdelsområde



Stockholms
stad