

Här finns vi:	Fruängsgården Gamla Södertäljevägen 5	Axelsbergs aktivitetscenter Axelsbergs torg 3	Trekanten Lövholmsvägen 29
	Västertorpsträffen Störtloppsvägen 40	Hövdingagården Erik Segersälls väg 32	
Kontakt:	Eva Lundholm 08-508 23 662 För aktiviteter på Trekanten	Tove Bengtsson-Bok 08-508 23 528 För aktiviteter på Axelsbergs aktivitetscenter	
	Anki Johansson 08-508 23 670 För aktiviteter på Fruängsgården	Lena Forsberg 08-508 23 672 För aktiviteter på Fruängsgården, Hövdingagården och Västertorpsträffen	

Evenemang

Fruängsgården

- 15 januari kl. 11.00–12.00 Fri entré
Allsång med julgransplundring
- 24 januari kl. 15.00–16.30
Ost- och vin-eftermiddag i restaurangen
Du betalar själv för mat och dryck
- 31 januari kl. 13.00
Vinterfest med mat och underhållning
Köp biljetter 16/1 och 17/1 kl. 13–14 i foajén 200 kr
- 28 februari kl. 13.30 Fri entré
Visning av filmen “Unga Astrid”
- 7 mars kl. 15.00
Afternoon tea i restaurangen
Du betalar själv för mat och dryck
- 4 april kl. 13.30 Fri entré
Musik med Ukkeplus
- 11 april kl. 15.00–16.30
Tapas med dans i restaurangen
Du betalar själv för mat och dryck
- 17 april kl. 12.00
Påskfest med mat och underhållning
Köp biljetter 1/4 och 3/4 kl. 13–14 i foajén 200 kr
- 23 maj kl. 13.30–15.00
Matfestival
Du betalar själv för mat och dryck

Axelsbergs aktivitetscenter

- 24 januari kl. 13.00–14.00 Fri entré
Agnetha Norberg berättar om sitt liv
och sina resor som fredsaktivist
- 1 februari kl. 13.00–15.00 Fri entré
Visning av filmen
“Mamma mia! Here we go again”
- 14 februari kl. 13.30–14.45 Fri entré
Dansuppvisning av Värmdö seniordans
- 21 februari kl. 13.30–14.30 Inträde 50 kr
Musik och fika med The Hebbe Sisters
- 1 mars kl. 13.30–14.30 Fri entré
Musik med Ukkeplus
- 8 mars kl. 13.30–14.30 Fri entré
Musik med kören Söderledsången
- 14 mars kl. 13.30–14.30 Inträde 50 kr
Musik och fika med “Monica Z och jag”
- 5 april kl. 12.30–13.30 Fri entré
Musik med “Helena och Anders”
- 10 maj kl. 13.30–14.30 Fri entré
Konsten i tunnelbanan
- 23 maj kl. 13.30–14.30 Inträde 50 kr
Musik och fika: Jazzen i det gamla Stockholm

Program för fasta aktiviteter

Gympa

Måndag	10.00–11.00	Seniorgympa	Fruängsgården, samlingssalen
	09.30–10.30	Seniorgympa	Axelsberg, samlingssalen
	11.00–11.45	Lättgympa	Axelsberg, samlingssalen
Tisdag	09.00–09.45	Lättgympa	Fruängsgården, samlingssalen
	09.30–10.30	Styrkegympa	Trekanten, Hobbyn (start 1/3)
	11.00–11.30	Sittgympa	Trekanten, Hobbyn (start 1/3)
Onsdag	09.00–10.00	Core/styrkegympa	Hövdingagården, gympasalen
Fredag	09.00–10.00	Seniorgympa	Fruängsgården, samlingssalen
	09.00–10.00	Seniorgympa	Axelsberg, samlingssalen
	13.00–13.45	Lättgympa	Västertorpsträffen, gympa/yogasalen

Medi Yoga

Tisdag	13.00–14.00	Trekanten, Utsikten plan 5 (start 1/3)
	14.30–15.30	Trekanten, Utsikten plan 5 (start 1/3)
Onsdag	10.00–11.00	Västertorpsträffen, gympa/yogasalen
	13.00–14.00	Axelsberg, samlingssalen

Qigong

Måndag	14.30–15.15	Västertorpsträffen, gympa/yogasalen
Torsdag	10.15–11.00	Fruängsgården, samlingssalen
	10.00–11.30	Trekanten, Utsikten plan 5 (start 1/3)

Cirkelträning

Onsdag	09.30–10.30	Axelsberg, samlingssalen
--------	-------------	--------------------------

Balans- och rörlighetsträning

Fredag	10.15–10.45	Axelsberg, samlingssalen
--------	-------------	--------------------------

Gym på Fruängsgården

Öppet vardagar
kl. 07.30–11.30

Instruktör finns på plats
tisdagar och fredagar
kl. 10.30–11.30

Vill du börja träna i gymmet?
Boka en introduktion med oss på
telefon 08-508 23 521

Service av hörapparater

Serva din hörapparat hos
syn- och hörselinstruktör
Leena Daneshmand

Fruängsgården
20/2 och 8/5 kl. 13.00–14.30,
ring Leena på 08-508 23 586

Västertorpsträffen
14/1, 11/3, 13/5 kl. 13.00–14.30,
ring Leena på 08-508 23 586

Axelsbergs aktivitetscenter
13/2 och 15/5 kl. 13.00–14.30,
utanför samlingssalen

Trekantens servicehus
15/1, 5/3, 7/5, 4/6 och 2/7
kl. 13.00–14.30, i Hobbyn

Allsång

Fruängsgården

Tisdagar kl. 11.00–12.00
i samlingssalen

Västertorpsträffen

Måndag 28/1, 25/2, 25/3 och 6/5
kl. 13.00–14.00
i vardagsrummet

Axelsbergs aktivitetscenter

Torsdag 17/1, 28/2, 28/3, 25/4
och 16/5 kl. 13.00–14.00
i samlingssalen

Frågesport och fika

Västertorpsträffen

Måndagar kl. 13.00–14.30
i vardagsrummet

Bingo

Västertorpsträffen

Torsdagar kl. 13.00–15.00
i vardagsrummet

Seniorhälsan är en del av äldreomsorgen i Hägersten-Liljeholmens stadsdelsförvaltning. Det är alltid fri entré till våra fasta aktiviteter. Vi samarbetar med Fruängsgårdens förtroenderåd, Svenska kyrkan, Pensionärernas riksorganisation och SPF Seniorerna. Varmt välkommen till oss!

Vid behov av hjälp med förflyttning och/eller personlig omvårdnad måste du själv ordna ledsagare. Kontakta din biståndshandläggare.