

Digital handledning av Baltzars personal måndag -fredag kl. 10.00-11.30

Stockholm stad har tagit fram ett studiematerial för dig som vill kunna umgås med släkten, gamla och nya vänner digitalt, på fler sätt än att bara prata i telefon. Detsamma gäller för att kunna handla till exempel mat och medicin utan att använda kontanter och utan att behöva gå till apoteket eller till affären.

Övningarna bygger på iPhone och iPad men är generella och kan användas på såväl Android- som Windows enheter.

För dig som är intresserad av att få detta studiematerial hemskickat kontakta pernilla.karlstedt@stockholm.se eller asa.bergkvist@stockholm.se. Därefter bokar du tid för handledning via telefon på telefon: **08 508 08 503**

Det finns även möjlighet att träffas fysiskt. De fysiska träffarna kommer att ske på Kungsholmens stadsdelsförvaltning Lindhagensgatan 76, 4tr.

Baltzars stödlinje för äldre på Kungsholmen

Till stödlinjen kan du ringa om du vill ha någon att prata med, eller önskar få råd kring social stimulering, kost och motion. Du kan också få hjälp att ordna med inköp.

Telefonen bemannas av personal från Baltzar som vid behov länkar dig vidare till exempelvis äldre kurator, syn och hörselinstruktör, seniorvaktmästarservice eller biståndshandläggare. Telefon: **08 508 08 503**, vardagar kl. 10.00-15.00.

Kungsholmens stadsdelsförvaltning

Baltzars äldre kafé

Bolindersplan 1

112 24 Stockholm

Telefon 08-508 08 503

www.stockholm.se

Baltzars träfflokal

Hösten 2020

Aktivitetssamordnare

Pernilla Karlstedt

Åsa Bergkvist

Parsa Setayesh

Vaktmästarservice

Mehrdad Setayesh

Enhetschef

Tero Tegel



Hösten 2020

Välkomna till Baltzars äldre kafé med start måndagen den 5 oktober.

Ett kafé och en mötesplats för dig som är senior. Här kan du delta i aktiviteter, låna gästavar, läsa tidningar, låna dator, brädspel och pussel, eller fika, äta lunch och umgås.

Öppettider: måndag-torsdag kl. 13:30 - 16.00

Våra aktiviteter är gratis, varmt välkomna!

Vi följer även i höst Folkhälsomyndighetens riktlinjer. Därför har vi begränsade öppettider och det är viktigt att du föranmäler dig inför varje planerat besök. Du föranmäler dig på telefon: **08 508 08 503**

Promenera med Baltzars personal

Vi kan, efter överenskommelse, erbjuda sällskap på promenaden. Har du svårt att ta dig till Baltzar finns ändå möjlighet att få sällskap på promenaden. Ring till oss så hämtar personal från Baltzar upp utanför din bostad, så kan vi promenera i området kring där du bor.

Lunchutflykter i höst

I höst kommer lunchutflykter arrangeras till olika destinationer. De utgår från Bolinders plan 1 kl. 10.00, med hemresa kl. 12.30 och åter till Bolinders plan ca kl. 13.30. Du betalar endast för maten. P.g.a. Covid-19 är antalet platser begränsade. För mer information och anmälan kontakta oss på telefon: **08 508 08 503**

Äldre kaféts veckoprogram

Observera att föranmälan krävs till samtliga aktiviteter och för att besöka verksamheten.

Vill du ha Baltzars nyhetsbrev skickat till din e-post, mejla:

pernilla.karlstedt@stockholm.se

Måndagar

13.30-14.30 Lunch

13.45-14.10 Gympa -Vi tränar rörlighet, styrka, hållning och balans.

Tisdagar

13.30-14.30 Lunch

Onsdagar

13.30-14.30 Lunch

Legitimerad dietist föreläser om kost för äldre följande onsdagar kl. 14.30-15.30

14/10 Bra mat för äldre

4/11 Bra mat vid diabetes

18/11 Mat vid nedsatt aptit

9/12 Bra mat för äldre

Torsdagar

13.30-14.30 Lunch

14.00-ca 15.30 Filmvisning följande torsdagar (ojämna veckor):

8/10, 22/10, 5/11, 19/11, 3/12, 17/12

Syn och hörselinstruktör Viveka Klingstedt har mottagning följande torsdagar kl. 14.00-15.00:

15/10 Hörselinformation

10/12 Syninformation

