Tranebergs och Tunets aktivitetscenter
Välkommen till våra mötesplatser för dig som är 65 år och bor i Stockholms stad! Hit kan du komma för att umgås med andra seniorer, ta en kopp kaffe eller ta del av olika fysiska, sociala eller kulturella aktiviteter.

Tranebergs aktivitetscenter
Adress: Tranebergsvägen 47

Tunets aktivitetscenter
Adress: Råckstavägen 30

Friskvårdscentrum
Friskvårdscentrum är ett tränings- och aktivitetscentrum samt en mötesplats för dig som är över 65 år. Vi erbjuder olika gruppträningspass, gymträning och enklare kostrådgivning.

Adress: Råckstavägen 30

Du kan läsa mer om Brommas aktivitetscenter och Friskvårdscentrum på webbplatsen **senior.stockholm**.

Bromma stadsdelsförvaltning
Avdelning Äldreomsorg

Telefon 08-508 06 000
start.stockholm



Hälsofrämjande samtal
För dig som är född 1951

Stockholms stad

Brommas äldrelots

Hos Bromma stadsdelsförvaltning arbetar René Hultgren som äldrelots. Hon kan ge dig stöd och vägledning inom frågor som rör exempelvis äldreomsorg och aktiviteter för seniorer.

Vi vill erbjuda dig ett kostnadsfritt och frivilligt samtal med äldrelotsen. Vi vill veta hur du har det och om du känner till de aktiviteter för seniorer som finns i Bromma. Syftet är att motverka ofrivillig ensamhet och social isolering bland seniorer i Bromma.

Vad samtalet kan handla om
Samtalet är en möjlighet för dig att få information, kunskap och stöd. Du kan också dela med dig av dina tankar om våra aktiviteter och hur vi kan nå ut till seniorer i området. När vi pratar så utgår vi från dig, dina önskemål och behov.

Exempel på vad samtalet kan handla om:

- Livsfrågor, ensamhet och hur man kan få stöd.
- Aktiviteter, träffpunkter och sociala sammanhang.
- Information om kommunens tjänster och äldreomsorg.

Hur samtalet går till
Samtalet kan ske hemma hos dig, hos Bromma stadsdelsförvaltning vid Bromma Blocks eller på en av våra träffpunkter Tranebergs aktivitetscenter eller Tunets aktivitetscenter. Det finns också möjlighet att ha samtalet via telefon eller digitalt via Zoom. Du väljer det alternativ som passar bäst för dig.

Allt är konfidentiellt
Det som du och äldrelotsen pratar om är konfidentiellt.
Du avgör vad du vill prata om och vilka råd eller tips du är intresserad av.

Kontakt
Om du vill boka ett samtal, kontakta stadsdelsförvaltningens äldrelots René Hultgren.

Telefon: 08-508 06 617
E-post: aldrelots.bromma@stockholm.se

