

SENIOR I NACKA

ETT HÄLSOSAMT ÅLDRANDE

Hej!

Här kommer information från den uppsökande och förebyggande verksamheten för äldre 2025. Vi vill främja hälsosamt åldrande och motverka ofrivillig ensamhet genom att erbjuda information, förebyggande träning, seniorluncher och samtalskafé för Nackas seniorer!

Informationsträffar

Under våren 2025 bjuder vi in till fyra informationsträffar där alla Nackas seniorer är välkomna. En skriftlig inbjudan om informationsträffarna postas till alla som under året 2025 fyller 80 år och bor i närområdet.

På informationsträffen lämnar vi information om hälsosamt åldrande, kommunens äldreomsorg, risker i hemmet, fallförebyggande åtgärder samt aktiviteter i närområdet. Föranmälan behövs inte men uppskattas.

Under våren 2025 välkomnas seniorerna till följande informationsträffar:

Orminge; "Lusthuset", Boo Folkets hus:

- onsdagen 12 mars 2025 kl. 13.00-14.00

Älta; "Älta Kulturknut", Älta centrum:

- onsdagen 2 april 2025 kl. 13.00-14.30

Nacka; "Träffpunkt Smedjan", Nya Gatan 12 vid Nacka Forum:

- torsdag 8 maj 2025 kl. 10.00-11.30

Nacka; "Träffpunkt Smedjan", Nya Gatan 12 vid Nacka Forum:

- torsdag 15 maj 2025 kl. 10.00-11.30

Syn- och hörselinstruktör

Nacka kommuns syn- och hörselinstruktör Frida Ambros erbjuder drop-in tider på träffpunkter runt om i Nacka, se information på hemsidan. Frida finns tillgänglig för telefonrådgivning samt hembesök vid behov.

Frida erbjuder även deltagande i **Synträffar för personer med synnedsättning** fyra torsdagar under våren. Bifogar inbjudan.

SENIOR I NACKA

ETT HÄLSOSAMT ÅLDRANDE

"Eken" - gruppträning på gym

Nackas seniorer erbjuds kostnadsfritt fallförebyggande styrketräning i mindre grupp på *Nacka Seniorcenter Ektorp*. Välkommen med din intresseanmälan!

Kontakt: 070-431 99 78, ekenhalsoframjande@nacka.se

Seniorluncher

Vill du ha lunchsällskap och träffa nya vänner? En gång i månaden äter vi gemensam seniorlunch på "Nacka spis" i Nacka stadshus till en kostnad av 100kr och en gång i månaden på "Kockrocken" i Fisksätra till en kostnad av 115 kr. Frågor och anmälan till Frida Ambros. Bifogar inbjudan. För mer information om gemensam seniorluncher och subventionerade luncher för seniorer, besök www.nacka.se/seniorluncher

Samtalskafét i samarbete med Röda Korset

Nackas seniorer kan besöka ett samtalskafé varannan torsdag 13.00-14.30 på träffpunkt Smedjan, Nya gatan 12, med start **torsdag 16 januari**. Vi utbyter erfarenheter och tar lärdom av varandra. Föranmälan behövs inte. Bifogar inbjudan.

Evenemangskalendern

Nackas seniorer hittar aktuella aktiviteter i evenemangskalendern på Nacka kommuns hemsida, <https://www.nacka.se/pa-gang-i-nacka/>

Hjälp oss att sprida informationen till Nackas seniorer!

Vänliga hälsningar,

Pia Wikström

Uppsökande verksamheten för äldre
Aanhörigkonsulent

Tel 08 718 89 08

Pia.wikstrom@nacka.se

Frida Ambros

Uppsökande verksamheten för äldre
Leg. Arbetsterapeut,
Syn- och hörselinstruktör

Tel 070 431 84 83

frida.ambros@nacka.se

