



Välkommen till Segeltorps seniorträff!

Öppettider:

Verksamheten är öppen:

Tisdagar 09:00-15:00

Helger och röda dagar är träffen stängd

Seniorträffen är stängd 27 juni – 15 augusti

Öppnar tisdagen den 22 augusti klockan 09:00

Ändrad öppettid

19 september träffen öppen 09:00-11:30

Hitta hit

Till oss kan man åka kommunalt med buss 703,704 eller 710

Busshållplats Segeltorps centrum.

Tips gå in på Sl:s reseplanerare <https://sl.se/>

Telefon:

08 -535 312 06

Webbplats:

<https://www.huddinge.se/stod-och-omsorg/aldreomsorg/aktiviteter-och-service-for-alla-over-65/seniortraffar/>

Anmälan och frågor

Anmälan till socialgemenskapskap med fika, promenad eller till någon annan aktivitet / föreläsning senast dagen innan till Frivilligsamordnaren på telefon 08-535 312 06. Har du inte kommit i gång än med din surfplatta anmäler du dig senast dagen innan till seniorstödjure på telefon 08- 535 312 19 eller på E:post vikingagardenseniortraff@huddinge.se

Vad är en Seniorträffen

Är du senior 65 + och vill hålla dig aktiv?

Seniorträffen är en kommunal verksamhet som hyr lokal av Segeltorps kyrka, som är medarrangör på några av temadagarna. Här kan du fika, umgås och delta på olika aktiviteter med fokus på hälsa och välmående.

Seniorer, anhöriga, närstående och seniorvolontärer är välkomna

för att delta i olika aktiviteter och evenemang. Det kostar inget att besöka seniorträffen.

Kaffe/te, bulle med påtår kostar 15 kronor, kaffe med påtår kostar 10 kronor

Upplägget för seniorträffen kan se ut så här:

10:00-10:30

Social gemenskap med fika, vi fikar och samtalar om aktuella händelser

10:45 – 11:45

Tema alternativ tar vi en gemensam promenad om vädret tillåter

/ eller spelar vi sällskapsspel

12:00-12:45

Gemensam lunch

Du tar med dig det du vill äta lunch

13:00-15:00

Tema och vi avslutar eftermiddagen med fika på träffen.

Varmt välkomna

Här finns vi!

Kapellvägen 9 Segeltorp

Ingång: Förskolans entré

Telefon:

08 -535 312 06

Epost:

segeltorpseniortraff@huddinge.se

Webbplats:

<https://www.huddinge.se/stod-och-omsorg/aldreomsorg/aktiviteter-och-service-for-alla-over-65/seniortraffar/>

Öppettid:

Tisdag

09:00-15:00

Helger och röda dagar är träffen stängd

Ändrad öppettid

19 september träffen öppen 09:00-11:30

Skollunch för seniorer

Som pensionär är du välkommen att äta lunch i flera av kommunens skolor.

Kostnaden är 47 kronor för varmrätt, smör och bröd, dryck och sallad.

Du betalar med en lunchkupong som finns att köpa på:

Huddinge servicecenter på Patron Pehrs väg 6biblioteken i Skogås och Värby och på vissa skolor.

Lunchkupongerna ligger i häften med 10 kuponger per häfte, och kostar 470 kronor. Man kan tyvärr inte ta med matlåda.

Under lov och studiedagar är skolmatsalarna stängda.

Sjödalsens café och restaurang

Här serveras frukost, lunch och fika årets alla dagar i en trivsam miljö.

Sjödalsens café och restaurang har öppet alla dagar i veckan året runt.

Till lunch serverar oftast husmanskost. Om du inte vill äta på plats kan du köpa en lunchlåda och ta med dig.

Restaurangen ligger i anslutning till Sjödalsens seniorträff.

Öppettider:

Måndag, tisdag torsdag fredag lördag och söndag klockan 08.00–15.00

Onsdag, klockan 08.00–16.00

Frukost serveras varje dag klockan 08.00–9.30.

Lunch serveras varje dag klockan 11.30–13.00.

Adress: Sjödalsvägen 14, 2 tr, Huddinge

Ingång från baksidan eller använd porttelefonen för att bli insläppt. Du behöver inte slå riktnumret (08) när du knappar in telefonnumret.

Telefon: 08-535 305 51e-post: sjodalenscafe@huddinge.se

Temadagar under augusti och september

(med reservation för förändring)

Augusti

22 augusti

10:45-11:45

Segeltorps historia / Huddinges historia

13:00-15:00

Tema : Vi uppmärksammar pensionärernas dag med tipspromenad och avslutar eftermiddagen med fika

29 augusti

10:30-12:00 med paus

Alla kan vara med på Linedance tillsammans med Liana Daneliani

13:00-15:00

Minnenas afton med fika

Vi samtalar om ett utvalt ärtal, vilka komiker var populära, hur sågmodet ut, vad åt man för mat och vilken musiklyssnade man på.

September

5 september

10:30-11:15

Vi tränar linedance med paus

11:30 -12:00

Vi uppmärksammar dansbandensdag (3/9) med önskelåtar

13:00-15:00

Vi fortsätter att uppmärksammar dansbandensdag (3/9) med tipspromenad och avslutar eftermiddagen med fika

12 september

10:45 – 11:45

Har du inte kommit i gång med din surfplatta

13:00 -15:00

Kulturarvsdagen och demokratidagen

Mer information kommer

19 september

10:30-11:30 med paus

Alla kan vara med på Linedance tillsammans med Liana Daneliani

Träffen stänger klockan 11:45

26 september

10:45-11:45

Segeltorps historia / Huddinges historia

13:00-13:45

Vi tränar linedance med paus

14:00-15:00

Vi uppmärksammar hjälpmedelsdagen med tipspromenad och avslutar eftermiddagen med fika

Vill du lära dig att hantera en iPad

Är du 65+ och bor i Huddinge, saknar eller har liten kunskap hur man hanterar en iPad? Du kan du låna hem en iPad och samtidigt få utbildning. Vid fem tillfällen under fem veckor möts vi i mindre grupp med två utbildare. Du får kursmaterial och möjlighet att låna hem en iPad, så att du också kan träna hemma. För bästa förutsättningar till hemträning, är det bra om du har internetuppkoppling. Hemlåning av iPad, utbildning och material kostar inget.

11 september – 9 oktober 2023

Datum: 11/9

Grupp1: träffas klockan 09:00 -11:00

Grupp2: träffas klockan 11:00 -13:00

Datum: 18/9, 25/9 och 9/10

Grupp 1 träffas klockan 09:30-11:00

Grupp 2 träffas klockan 11:30-13:00

Datum: 2/10

Grupp 1 träffas klockan 09:00-10:30

Grupp 2 träffas klockan 11:00-12:30

Lokal: Segeltorps bibliotek studierum

Adress: Häradsvägen 252 Segeltorp

Anmälan och frågor

Kontakta frivilligsamordnare under tiden : 26 juni-18 juli på telefon 08-535 312 06

eller skriv till e:post frivilligsamordnaren@huddinge.se

Kontakta seniorstödjare under tiden 7 -10 augusti och 14 -17 augusti mellan 8:30-13:30

eller skriv till e:post vikingagardenseniortraff@huddinge.se

Kontakta frivilligsamordnare från den 18 augusti

Varmt välkomna!

Individuella balanstips -Segeltorps seniorträff

Ges av Liana mellan klockan 09:00-10:00 följande datum.

29 augusti , 19 september , 10 oktober och 21 november

Anmälan Senast dagen innan till frivilligsamordnare telefon

08-535 312 06 eller till E: post segeltorpseniortraff@huddinge.se

Alla kan vara med på Linedance -Segeltorps seniorträff

Liana Daneliani, danspedagog förebyggande enheten äldreomsorgen, lär ut Line dance med skriftliga stegkombinationer följande datum:

29 augusti Tid: 10:30-12:00 med paus

19 september Tid: 10:30-11:30 med paus

10 oktober Tid: 10:30-11:30 med paus

21 november Tid: 10:30-12:00 med paus

Anmälan Senast dagen innan till frivilligsamordnare telefon

08-535 312 06 eller till E: post segeltorpseniortraff@huddinge.se

Har du inte kommit i gång med din surfplatta- Segeltorps seniorträff

Du som har en surfplatta, mobil eller bärbara data

och inte har kommit i gång, då är det här något för dig!

Du tar med dig din surfplatta, mobil eller din bärbara data.

12 september 24 oktober och 19 december

Tid: 10:45-11:45

Anmälan Senast dagen innan till seniorstödjare på telefon 08- 535 312 19

eller på E:post vikingagardenseniortraff@huddinge.se

Segeltorps historia / Huddinges historia

Vi träffas och minns hur Segeltorp såg ut. Vilka affärer, skolor

och dansställen fanns då? Ta gärna med egna fotografier.

Vi kommer under terminen att samtal om Huddinges historia.

26 september 17 oktober 28 november och 12 december

Tid: 10:45 – 11:45

Anmälan Senast dagen innan till Frivilligsamordnare på telefon

08 – 535 312 06 eller till E:post segeltorpseniortraff@huddinge.se

Hälsa och rörelse

Att röra på sig är bra för både hälsan och välmående.

Här får du tips om hälsoaktiviteter och föreläsningar för seniorer i Huddinge.

Du får också tips på rörelse- och balansövningar du kan göra hemma. På

seniorträffarna i Huddinge finns en hälsopedagog som ordnar olika

hälsoaktiviteter med fokus på dig som senior. Det kostar inget att delta.

Hälsofrukostarna kan du behöva betala självkostnadspris för.

Exempel på aktiviteter är: Föreläsningar om friskvård hälsopromenader hälsufrukostar, kurser i mindfulness.

Prata med hälsopedagog

Du kan kontakta kommunens hälsopedagog för att få hjälp att komma i gång

med nya vanor och att leva hälsosammare. Hälsopedagogen kan även ge tips

på hur du kan träna din kropp och din balans. Hälsopedagogen på telefon:

08-535 312 56 eller e-post: halsopedagogen@huddinge.se

Händig fixaren (från 70 år)

Du som är 70 år eller äldre och bor i Huddinge kommun kan få kostnadsfri

hjälp med enklare praktiska sysslor i hemmet av Händig fixaren. Händig

fixaren hjälper dig så att du inte själv behöver göra saker som innebär att du

riskerar att falla och skada dig. Tjänsten kostar inget men du får betala för det

material som eventuellt behövs. För att underlätta arbetet och minimera risker

ser vi gärna att du plockar undan det du är mest rädd om.

Det här kan du få hjälp med : byta glödlampor och proppar sätta upp

gardiner, byta batteri i brandvarnaren, ta ner saker från vinden, spika upp

tavlor, fästa sladdar, flytta på möbler. Du kan **inte** få hjälp med att: putsa

fönster, trädgårdsarbete, snöskottning, städning och sådant som kräver

yrkeskunniga hantverkare.

Så bokar du Händig fixaren: Ring på telefon 08- 535 312 60 eller skicka

e-post för att boka en tid .e post: händigfixaren@huddinge.se

Händig fixaren nås säkrast under telefontid: måndag till fredag klockan

8.00-9.00. Om du inte får svar, lämna ett meddelande på telefonsvararen så

blir du uppringd

Informationssamtal om service och aktiviteter för seniorer

Du som fyllt 75 år och vill veta vad kommunen kan erbjuda dig för stöd

och aktiviteter är välkommen att boka ett möte med en handläggare från

kommunen. Vi ses hemma hos dig eller på annan lämplig plats och pratar

under en timme. Besöket är kostnadsfritt och helt frivilligt. Under mötet

berättar handläggaren om kommunens stöd och service, som fixartjänst,

seniorträffar och vad olika organisationer och föreningar kan erbjuda.

Biståndshandläggaren du träffar arbetar med kommunens stöd för seniorer

och har tystnadsplikt. Vi ordnar tolk om det behövs. Boka ett

möte Välkommen att kontakta Marie-Louise för att boka ett möte eller för att

få mer information. Marie-Louise nås lättast på förmiddagen på telefon:08-

535 312 38 eller e: post

marie-louise.arvidsson@huddinge.se

Vill du lära dig att hantera en iPad

Är du 65 + och bor i Huddinge, saknar eller har liten kunskap hur man hanterar en iPad? Du kan du låna hem en iPad och samtidigt få utbildning.

Vid fem tillfällen under fem veckor möts vi i mindre grupp med två utbildare. Du får kursmaterial och möjlighet att låna hem en iPad, så att du också kan träna hemma. För bästa förutsättningar till hemmaträning, är det bra om du har internetuppkoppling. Hemlåning av iPad, utbildning och material kostar inget.

Du kan köpa fika i Cafét.

16 oktober -13 november

Datum: 16/10, 30/10 6/11 och 13 /11

Grupp1: träffas klockan 09:30 - 11:00

Grupp2: träffas klockan 11:30 - 13:00

Datum: 23/10

Grupp 1 träffas klockan 09:00- 10:30

Grupp 2 träffas klockan 11:00-12:30

Lokal: Flemingsbergs bibliotek programsalen i Fleminghallen

Adress: Ebba Bååts torg 20

Anmälan och frågor

Ring frivilligsamordnaren på telefon 08-535 312 06 eller skriv till

E:post frivilligsamordnaren@huddinge.se

Varmt välkomna!

Samverkan mellan Förebyggande enheten äldreomsorgen och Flemingsbergs bibliotek Huddinge kommun

Har du inte kommit i gång med din surfplatta- Eklundens seniorträff

Du som har en surfplatta, mobil eller bärbara data och inte har kommit i gång, då är det här något för dig! Du tar med dig din surfplatta, mobil eller din bärbara data.

Datum: 20 september, 18 oktober, 22 november och 13 december

Tid: 10:00-11:00 **Adress:** Norströms väg 8 Trångsund

Anmälan

Senast dagen innan till seniorstödare på telefon 08- 535 312 19 eller på E:post

vikingagardenseniortraff@huddinge.se

Boktips – Vårbys seniorträff

Tycker du om att diskutera böcker? Då kan boktipsträffen vara något för dig. Vi samtalar om sådant som vi har läst, läser eller vill du vara med för att få lite boktips.

Vi träffas på Vårbys seniorträff följande torsdagar under hösten

28 september tid 10:00 – 11:00 19 oktober tid 11:00-12:00

23 november tid 11:00-12:00 **och** 14 december tid 11:00 – 12:00

Lokal: Ungdomsvåningen, Rum 1

Adress: Vårby allé 5 Vårby

Anmälan Senast dagen innan till seniorstödare på telefon 08-535 312 19 eller till E:

post vikingagardenseniortraff@huddinge.se

Förebyggande enheten äldreomsorgen hyr lokal av Vårbygårds kyrka Huddinge

Varmt välkomna!

Har du inte kommit i gång med din surfplatta- Vårbys seniorträff

Du som har en surfplatta, mobil eller bärbara data och inte har kommit i gång, då är det här något för dig! Du tar med dig din surfplatta, mobil eller din bärbara data.

Datum: 28 september, 2 och 30 november **Tid:** 11:15-12:15

Lokal: Ungdomsvåningen, Rum 1 **Adress:** Vårby allé 5 Vårby

Anmälan: Senast dagen innan till seniorstödare på telefon 08- 535 312 19 eller på

E:post vikingagardenseniortraff@huddinge.se

Förebyggande enheten äldreomsorgen hyr lokal av Vårbygårds kyrka

Huddinge Varmt välkomna!

Sjung med Kvitterkören

Är du senior, anhörig eller seniorvolontär och tycker om att sjunga? Då är du hjärtligt välkommen att vara med i Kvitterkören!

Kvitterkören Eklunden

27 september, 25 oktober, 29 november och 20 december

Tid: 10:00-11:00 **Lokal:** Eklundens seniorträff **Adress:** Norströms väg 8 Trångsund

Kvitterkören Rosendalsgården

Vi träffas varannan fredag udda veckor med start 1 september – 8 december

Tid: 10:30-11:30 **Adress:** Vänhemsvägen 24 Huddinge

Samverkan mellan Förebyggande enheten äldreomsorgen och Rosendalsgårdens äldreboende äldreomsorgen Huddinge kommun.

Kvitterkören Serenaden

4 september, 19 oktober och 23 november

Tid: 14:00-15:30 med fikapaus. Du kan köpa kaffe/te och bulle för 15 kronor

Lokal: Serenadens seniorträff **Adress:** Melodivägen 22 Skogås

Kvitterkören Vårby

31 augusti, 28 september och 2 november **Tid:** 11:00-12:00

14 december **Tid:** 10:00-11:00

Lokal: Ungdomsvåningen **Adress:** Vårby allé 5 Vårby

Förebyggande enheten äldreomsorg socialförvaltningen Huddinge kommun hyr lokal av Vårbygårds kyrka Huddinge

Anmälan till respektive Kvitterkör

Senast dagen innan till Frivilligsamordnaren på telefon 08- 535 312 06 eller till

E:post frivilligsamordnaren@huddinge.se

Varmt välkomna !

Afternoon Tea

Är du senior och vill utöka din bekantskaps träff

På Afternoon Tea träffarna får du möjlighet att lära känna nya vänner.

Te, hembakadscones med tillbehör och kaka 50 kronor.

Du betalar antingen med kontanter eller med swish.

September

21 september anmälan senast måndag 18 september till Frivilligsamordnaren.

Oktober

5 oktober anmälan senast måndag 2 oktober till Frivilligsamordnaren.

November

9 november anmälan senast måndag 6 november till Frivilligsamordnaren.

Tid: 14:30-16:00 Lokal: Sjödalens Cafe och Restaurang

Adress: Sjödalsvägen 14 plan 2

OBS porten är låst insläpp från klockan 14:20 -14:30

Du kan även gå till ingången på baksidan och ringa på dörrklockan

Anmälan till frivilligsamordnare telefon 08- 535 312 06 eller till E: post

frivilligsamordnaren@huddinge.se

Varmt välkomna!

Samverkan mellan förebyggande enheten äldreomsorgen Huddinge kommun, SPF seniorerna Huddinge och Vänjtjänsten Huddinge kommun

Herrträffar

Vi träffas och samtalar om förutbestämda teman som önskas (film, fordon, idrott, komiker, lumpen, musik, resor mm)

Vikingagårdens seniorträff

Datum 5 september 3 oktober 7 november och 5 december **Tid:** 10:15-11:30

Adress: Vikingavägen 15 Huddinge

Kaffe / te och bulle finns att köpa för 15 kronor

Anmälan: Senast dagen innan vid varje tillfälle till personal på telefon 08 535 312

19 eller till E:post vikingagardenseniortraff@huddinge.se

Hyresgästföreningens lokal Regnbågen Flemingsberg

Gårdshuset är rätt över Diagnosvägen 4 c

Datum 7 september 5 oktober 9 november och 7 december **Tid:** 09:30-11:00

Kaffe / te och bulle finns att köpa för 15 kronor

Anmälan: Senast dagen innan vid varje tillfälle till personal på telefon 08 535 312

19 eller till E:post vikingagardenseniortraff@huddinge.se

Samverkan mellan Förebyggande enheten äldreomsorgen Huddinge kommun

och Hyresgästföreningen Regnbågen Flemingsberg

Rosendalsgårdens äldreboende konferensrummet

Datum: 23 augusti, 27 september, 25 oktober, 29 november och 20 december **Tid:**

10:30-11:30 **Adress:** Vänhemsvägen 24 Huddinge

Anmälan: Senast dagen innan vid varje tillfälle till personal på telefon 08 535 312

19 eller till E:post vikingagardenseniortraff@huddinge.se

Samverkan mellan Förebyggande enheten äldreomsorgen och Rosendalsgårdens äldreboende äldreomsorgen Huddinge kommun.

Varmt välkomna!

BLI SENIORVOLONTÄR

Vill du ge av din tid och få glädje och vänskap tillbaka?

Är du en god lyssnare och har fyllt 18 år, då är det dig vi söker. Ditt uppdrag som seniorvolontär är frivilligt med vänskap och medmänsklighet i centrum. Som volontär kan du vara med att bryta ofrivillig ensamhet bland seniorer. Du bestämmer själv vad du vill göra och hur mycket tid du har möjlighet att hjälpa till.

Det finns **olika** volontäruppdrag

-Du kan träffa din senior en gång i veckan och genomföra aktiviteter efter seniorens önskan och förmåga.

-Du kan anordna och hålla i, med andra volontärer en gemensam aktivitet

på äldreboende, en seniorträff eller på finska väntjänsten – cafe för finsktalande seniorer

Exempel: Bingo, herr / damträff, musikstund, promenader eller vara med seniorstödare som

utbildar seniorer i att hantera en iPad.

-Du kan vara volontärvärdinna som tar emot anhöriga på anhörigkaféerna i Skogås / centrala

Huddinge eller volontärvärd som möter upp seniorer utanför någon av kommunens skolor och

äter en gemensam lunch

Ditt engagemang behövs och kan göra stor skillnad för Huddinges seniorer och anhöriga.

Informationsträff på följande seniorträffar:

Vikingagårdens seniorträff kursrum **Adress:** Vikingavägen 15 Huddinge

Följande datum: 14/9, 12/10, 16/11 och 14/12 **Tid:** 16:00-17:30

Serenadens seniorträff konferensrum **Adress:** Melodivägen 22 Skogås

Följande datum 4/9, 2/10, 6/11 och 4/12 **Tid:** 16:00-17:30

Eklundens seniorträff **Adress:** Norströms väg 8 Trångsund

Följande datum: 30/8, 27/9, 25/10 och 29/11 **Tid:** 16:00-17:30

Anmälan och frågor

Kontakta Frivilligsamordnaren telefon 08-535 312 06 eller till E post

frivilligsamordnaren@huddinge.se

Varmt välkomna!

Alla kan vara med i en sittande dans i balans

Liana Daneliani, danspedagog från förebyggande enheten äldreomsorgen, lär ut enkla och roliga balans- och dansövningar på följande seniorträffar/ dagverksamhet under hösten 2023

Eklundens dagverksamhet

Adress: Norströmsväg 8 Trångsund

Följande datum: 22 augusti 26 september 31 oktober 28 november och 19 december **Tid: 10-11 (med paus)**

Anmälan

Senast dagen innan till personal på seniorträffen telefon 08-535 354 31 eller till e-post: eklundseniortraff@huddinge.se

Samverkan mellan Eklundens seniorträff förebyggande enheten äldreomsorgen och Eklundens dagverksamhet äldreomsorgen Socialförvaltningen Huddinge kommun.

Flemingsbergs seniorträff

Adress: Diagnosvägen 4 E, 1 tr Flemingsberg

För att komma in till Seniorträffen ringer du på porttelefonen 08 535 336 38 som finns vid entrédörren.

Följande datum: 14 september 12 oktober 2 och 23 november och 14 december

Tid: 11:00-11:30

Anmälan Senast dagen innan till personal på telefon 08 - 535 336 38 eller till E: post flemingsbergseniortraff@huddinge.se

Sjödals seniorträff

Lokal: Sjödals café och restaurang

Adress: Sjödalsvägen 14 2 tr, Huddinge

Ingång från baksidan eller använd porttelefonen för att bli insläppt.

Du behöver inte slå riktnumret (08) när du knappar in telefonnumret.

Följande datum: 5 september 3 och 24 oktober 7 november

och 5 december **Tid:** 10:00-1:00 med paus

Anmälan Senast dagen innan till personal på Sjödals seniorträff

telefon 08- 535 309 70 eller till E: post sjodalsseniortraff@huddinge.se

Serenadens seniorträff

Adress: Melodivägen 22 Skogås

Följande datum: 31 augusti 28 september 19 oktober 9 och 30 november

Tid: 10:00-11:30 (med paus)

Anmälan: Senast dagen innan till personal på seniorträffen telefon 08-535 348

90 eller till e-post: serenadenseniortraff@huddinge.se

Vikingagårdens seniorträff kursrum

Adress: Vikingavägen 15 Huddinge

Följande datum: 12 september 5 och 17 oktober 14 november och 12 december

Tid: 10:30-11:30 med paus

Anmälan Senast dagen innan till personal på telefon 08- 535 308 99

eller till E: post vikingagardenseniortraff@huddinge.se

Vårbys seniorträff

Lokal: Ungdomsvåningen rum 2,

Adress: Vårby allé 5 Vårby

Individuella tips på balans ges av Liana

Följande datum: 24 augusti , 21 september 26 oktober 16 november

och 7 december **Tid:** 09:00 -09:30 och 11:30-12:00

Alla kan vara med i en sittande dans i balans

Tid: 10:00-11:30

Anmälan senast dagen innan till Frivilligsamordnaren

på telefon 08 – 535 312 06 eller på e: post frivilligsamordnaren@huddinge.se

Förebyggande enheten inom äldreomsorgen hyr lokal av Vårbygårds kyrka

Varmt välkomna till respektive seniorträff/ dagverksamhet



Seniordagarna är ett samarbete mellan Huddinge kommun och föreningslivet i Huddinge. Evenemanget vänder sig till dig som är över 65 år och bor i kommunen. Årets tema är "Friskt åldrande i gemenskap". Under seniordagarna erbjuds en mängd aktiviteter. <https://www.huddinge.se/seniordagarna/>

Varmt välkomna!

Stöd till anhöriga

Stödjer, hjälper eller vårdar du en närstående? Då kan du själv behöva stöd och avlösning.

Du kan vända dig till kommunens anhörigstöd för information om olika former av stöd och hjälp för anhöriga. Stödet finns för dig som är maka, make, partner, sambo, barn, barnbarn, förälder, syskon, vän eller granne. Välkommen att höra av dig till oss!

Anhörigkonsulent telefon: 08-535 336 35 anhörigsamordnare telefon: 08-535 336 36 e-post:

anhorig@huddinge.se

Anhörigkafé

Träffa anhörigkonsulent och andra anhöriga i liknande situation för social samvaro och erfarenhetsutbyte.

Anhörigkafé centrala Huddinge med erfarenhetsutbyte och socialsamarvaro hösten 2023
Centrala Huddinge

Plats: Sjödalsvägen 14 (våning 3)

Datum: Torsdagar 31 Augusti, 28 September 12 Oktober, 26 Oktober, 9 November, 23 November och 7 December

Tid: 13:30-15 Anmälan dagen innan.

Mer information och anmälan:

Kontakta anhörigkonsulent på telefon 08-535 336 35 eller e-post anhorig@huddinge.se

Anhörigkafé i Skogås med erfarenhetsutbyte och socialsamarvaro hösten 2023

Plats: Serenaden, Melodivägen 22, Skogås

Datum Torsdagar: 24 Augusti 21 September 5 Oktober 2 November och 14 December

Tid: 13:30-15:00 Anmälan dagen innan.

Mer information och anmälan

Kontakta anhörigkonsulent på telefon 08-535 336 35 eller e-post anhorig@huddinge.se

Trygghetsringningen – en kontakt varje dag

Trygghetsringningen är en kostnadsfri tjänst för alla seniorer i kommunen som bor ensamma och inte har dagligen kontakt med anhöriga eller andra. Målet med trygghetsringningen är att ingen ska behöva bli liggande ensam hemma sjuk eller skadad utan att få hjälp.

Så fungerar det:

1. För att registrera dig ska du ringa Ulla Chressman på telefonnummer 0739 36 37 48

2 När du har gått med ska du börja ringa till vår telefonsvarare före klockan 12:00 varje dag och uppge ditt namn

3 Vi lyssnar av telefonsvararen varje eftermiddag och bockar av dem som lämnat ett meddelande mot vår medlemslista

4 Om du missat att lämna ett meddelande ringer vi upp för att undersöka varför. Om vi inte får tag på dig ringer vi till någon av dina kontaktpersoner som får göra ett kontrollbesök. Om det behövs larmar vi vidare.

Vi söker fler volontärer

Vi behöver alltid fler medarbetare till telefonbevakningen. Kontakta oss om du vill veta mer.

Trygghetsringningen drivs ideellt av SPF och PRO med stöd av Huddinge Kommun

Väntjänsten Huddinge – få sällskap till en aktivitet

Väntjänsten finns till för dig som är senior och behöver sällskap till läkare och andra aktiviteter.

Du är också välkommen att besöka oss för en pratstund. Vi har öppet och har telefontid måndag och torsdagar klockan 10:00-12:00 Telefon: 070-198 52 95 Adress: Sjödalsbacken 7c 141 61 Huddinge

Det kostar inget att använda väntjänsten **Så här går det till:** Om du vill ha hjälp behöver du ringa

minst **fyra dagar i förväg**. Ring under telefontid eller lämna ett meddelande på telefonsvararen så ringer vi upp dig.

Bli volontär i väntjänsten

Vi rekryterar ständigt nya medlemmar som har tid och lust att hjälpa till

Ring oss om du är intresserad och vill ha mer information.

Bakom väntjänsten står Huddinge kommun, SPF Huddinge, Civildövsvarsförbundet, Röda korset PRO och Svenska kyrkan.

[Väntjänsten – få sällskap till en aktivitet \(huddinge.se\)](https://www.huddinge.se/vantjansten)

SPF seniorerna Huddinge 2023 anordnar sommaraktiviteter i Fullerstaparken

Alla pensionärer är välkomna även icke medlemmar Mer information om anmälan och kostnad [SPF - Seniorerna Huddinge \(spfseniorena.se\)](https://www.huddinge.se/spfseniorena)

PRO Segeltorp <https://pro.se/distrikt/distrikt-stockholms-lan/samorganisationer/samorganisation-huddinge/foreningar/segeltorp.html>

Segeltorps kyrka

<https://www.svenskakyrkan.se/filer/574922/Mikaelsbladet-sommar-2023.pdf>

Parksommar 2023 - upplev en sommar i parken. Gå på gratis konserter, föreläsningar och andra roliga evenemang runt om i Huddinge kommun. **Läs mer**

<https://www.huddinge.se/fritid-natur-och-kultur/kultur-och-sevardheter/arliga-evenemang/parksommar/>

Stortorps parken

[Evenemang – Stortorpsparken \(bygdegardarna.se\)](https://www.huddinge.se/bydegardarna)

Sensommarfest 25 augusti 2023 Tid: 13–16 Stortorpsparken

RO Skogås PRO Trångsund och SPF seniorerna Huddinge

[Skogås - PRO](https://www.huddinge.se/pro) [Trångsund - PRO](https://www.huddinge.se/trangssund) [SPF - Seniorerna Huddinge \(spfseniorena.se\)](https://www.huddinge.se/spfseniorena)

*Vi gillar svamp - Richard Vestin, ekolog och naturinformatör på Huddinge kommun, berättar om svampar. 30 augusti tid 18–19 Segeltorpsbibliotek

Lär dig mer om svamparnas nytta och vilka som är lämpliga att plocka och äta. Evenemanget är en del av Bibliotek Huddinges satsning Gröna biblioteket med fokus på klimat, hållbarhet och cirkulär ekonomi Gratis, men begränsat antal platser. Läs mer [På gång \(huddinge.se\)](https://www.huddinge.se)

*13 september. Tid: 14:00-15:00 **Föreläsning - Hot mot demokratin - vad kan vi lära från andra länder?**

Föreläsare: Adrienne Sörbom, professor i sociologi och studerar politik och globalisering samt

tankeomedjornas globala konsekvenser Plats: ABF Huddinge, Kommunalvägen 26, Huddinge

Föreläsningen är gratis men **du måste anmäla dig med e-post eller telefon. Kontaktperson:** Isabell Sandberg **Telefon:** 08-774 02 70 **E-post:** info.huddinge@abf.se Föreläsningen är ett samarbete mellan Södertörns högskola och ABF Huddinge.

Läs mer [På gång \(huddinge.se\)](https://www.huddinge.se)