

# Välkommen till Sjäodalens seniorträff

## Öppettider

### Verksamheten är öppen:

Måndag – torsdag

09:00-15:00

Fredag

09:00 -12:00

### Ändrad öppettid

28 augusti Tid: 09:00- 12:00

Helger och röda dagar är seniorträffen stängd

### Hitta hit:

Till Huddinge centrum eller till Huddinge station kan du åka med buss 742, 710, 704 ,740 eller med pendel till Huddinge

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

### Telefon:

08 -535 309 70

### Webbplats

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

### Vid frågor och anmälan

Anmälan till social gemenskap med fika, promenad eller till någon annan aktivitet / föreläsning senast dagen innan (måndags aktiviteter anmäls under fredagen) till personal på telefon 08 -535 309 70

### Vad är seniorträffen

Är du senior 65 + och vill hålla dig aktiv?

Seniorträffen är en kommunal verksamhet. Här kan du fika, umgås och delta på olika aktiviteter med fokus på hälsa och välmående. Seniorer, anhöriga 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

Vid regn/värmebölja är promenaden inställd och vi gör en aktivitet på seniorträffen

### Upplägget kan se ut så här

#### Måndag

##### klockan 09.30–10.30

Social samvaro med fika.

Vi pratar om hur helgen har varit och om aktuella händelser/nyheter eller så anordnad vi en aktivitet efter önskemål.

##### klockan 10.30–11.30

Promenad/Stavgång

Promenad ger frisk luft, motion och nya promenadvänner.

##### klockan 13.00–14.00

Olika spel och frågelekar

##### klockan 14.00–14:45

Social samvaro med fika.

#### Tisdag

##### klockan 10.00 –11.30

Handträning/gymnastik eller taktmassage.

##### klockan 13.30 –14.00

Promenad/ Stavgång

Promenad ger frisk luft, motion och nya promenadvänner.

### Här finns vi!

Sjödalsvägen 14 ,2 tr

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

### Telefon:

08 -535 309 70

### E-post:

[sjodalenseniortraff@huddinge.se](mailto:sjodalenseniortraff@huddinge.se)

### Öppettid:

Måndag -Torsdag 09:00- 15:00

Fredag 09:00-12:00

Helger och röda dagar är seniorträffen stängd

### Ändrad öppettid

Tid: 09:00- 12:00

### Webbplats:

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

### 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 Vårby 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.

### Sjäodalens café och restaurang

Här serveras frukost, lunch och fika årets alla dagar i en trivsam miljö. Sjäodalens 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 Sjäodalens 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 5 **e-post:** [sjodalenscafe@huddinge.se](mailto:sjodalenscafe@huddinge.se)

**Klockan 14.00–14:45**

Socialsamvaro med fika.

**Onsdag****klockan 09.30-10:00**

Socialsamvaro med fika

**klockan 10:15 -11:30**

Aktiviteter utomhus.

**Klockan 13.30 –14:45**

Aktiviteter utomhus. Vid regn finns det möjligheter för spel och aktiviteter inomhus efter önskemål.

**Klockan 14:00 – 15:30**

Bingo Sjödalens Cafe 'och restaurang

Vi spelar bingo varje onsdag en bricka kostar

20 kronor. Du kan köpa kaffe / te och något gott bakverk.

**Torsdag****Klockan 09:30 –11.30**

Social samvaro, vi anordnar olika temagrupper som spel, filmvisning, tipsrunda, korsord och promenader med fika,

**Klockan 13.30–14:45**

Olika spel och frågesporter.

**Fredag****Klockan 9.30–11.30**

Social samvaro.

Vi har fredagsmys och tar en gemensam promenad.

**Temadagar under augusti och september**

( med reservation för förändring)

**Augusti**

22 augusti

**13:30 -14:45**

Vi uppmärksammar pensionärernas dag med en tipspromenad och avslutar eftermiddagen med fika på seniorträffen.

31 augusti

09:30-11:30

Vi uppmärksammar dansbandensdag (3/9) med dina önskelåtar

**September**

12 september

**13:30-11:45**

Vi uppmärksammar vandringsdag (9/9) och kulturarvsdagen (14/9) med tipspromenad och avslutar eftermiddagen med fika på seniorträffen.

**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.

Följande datum: 5 september 3 och 24 oktober 7 november och 5 december

Tid: 10:00-11:00 med paus

Anmälan Senast dagen innan till personal på Sjödalens seniorträff

telefon 08- 535 309 70 eller till E: post [sjodalenseniortraff@huddinge.se](mailto:sjodalenseniortraff@huddinge.se)

Varmt välkomna!

**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. Exempel på aktiviteter är: Föreläsningar om friskvård, hälsopromenader 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](mailto: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**

Du kan till exempel få hjälp med att: 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, snöskotning, 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: [handigefixaren@huddinge.se](mailto:handigefixaren@huddinge.se)

Händig fixaren nås säkrast under telefonid: 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 lättas på förmiddagen på telefon:08-535 312 38 eller e: post

[marie-louise.arvidsson@huddinge.se](mailto:marie-louise.arvidsson@huddinge.se)

**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](mailto:frivilligsamordnaren@huddinge.se)

Varmt välkomna

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

Väntjänsten Huddinge kommun

## 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 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.

### 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 Frivilligsamordnaren på telefon 08–535 312 06 eller skriv till

e:post [frivilligsamordnaren@huddinge.se](mailto:frivilligsamordnaren@huddinge.se)

Varmt välkomna!

Samverkan mellan Förebyggande enheten äldreomsorgen och Segeltorps bibliotek Huddinge kommun

## 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 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](mailto:frivilligsamordnaren@huddinge.se)

Varmt välkomna!

Samverkan mellan Förebyggande enheten äldreomsorgen och Flemingsbergs bibliotek Huddinge kommun

## Har du inte kommit i gång med din surfplatta

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

**Anmälan:** Senast dagen innan till seniorstödjure på telefon 08- 535 312 19 eller på E:post

[vikingagardenseniortraff@huddinge.se](mailto:vikingagardenseniortraff@huddinge.se)

**Vårby seniorträff - Vi träffas följande datum:** 28 september, 2 och 30 november **Tid:** 11:15-12:15

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

**Segeltorps seniorträff - Vi träffas följande datum:** : 12 september 24 oktober och 19 december **Tid:** 10:45-11:45

**Adress:** Kapellvägen 9 Segeltorp ( Ingång förskolans entré)

**Serenadens seniorträff - Vi träffas följande datum:** 31 augusti, 21 september och 26 oktober **Tid:** 10:30-11:30

**Adress:** Melodivägen 22 Skogås

Varmt välkomna!

Förebyggande enheten äldreomsorgen hyr lokal av Segeltorp och Vårbygårds kyrka Huddinge

## Segeltorps historia / Huddinges historia – Segeltorps seniorträff

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 samtala om Huddinges historia.

**Datum:** 26 september 17 oktober 28 november och 12 december **Tid:** 10:45 – 11:45

**Adress:** Kapellvägen 9 Segeltorp (Ingång förskolans entré)

**Anmälan** Senast dagen innan till Frivilligsamordnare på telefon 08 – 535 312 06 eller till E:post

[segeltorpseniortraff@huddinge.se](mailto:segeltorpseniortraff@huddinge.se)

Varmt välkomna!

Förebyggande enheten äldreomsorgen hyr lokal av Segeltorps kyrka Huddinge

## 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 seniorstödjure 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](mailto:frivilligsamordnaren@huddinge.se)

Varmt välkomna!

### Boktips

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

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 seniorstödjure på telefon

08-535 312 19 eller till E: post [vikingagardenseniortraff@huddinge.se](mailto:vikingagardenseniortraff@huddinge.se)

Varmt välkomna!

Förebyggande enheten äldreomsorgen hyr lokal av Vårbygårds kyrka Huddinge

### Herrträffar

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

### Rosendalsgårdens äldreboende

Adress; Vänhemsvägen 24

Datum: 23/9, 25/10, 29 /11 och 20/12 **Tid:** 10:30-11:30

**Anmälan senast dagen innan** till seniorstödjure på telefon

08- 53 51219 eller e:post [vikingagardenseniortraff@huddinge.se](mailto:vikingagardenseniortraff@huddinge.se)

Samverkan mellan Förebyggande enheten äldreomsorg och Rosendalsgårdens äldreboende äldreomsorg Socialförvaltningen Huddinge kommun

### Vikingagårdens seniorträff

Adress: Vikingavägen 15 Huddinge

Datum: 5/9, 7/10 och 5/12 **Tid:** 10:15-11:30

Kaffe / te och kaka finns att köpa för 15 kr

**Anmälan senast dagen innan** till seniorstödjure på telefon

08- 53 51219 eller e:post [vikingagardenseniortraff@huddinge.se](mailto:vikingagardenseniortraff@huddinge.se)

### 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

**Datum:** 27 september, 25 oktober, 29 november och 20 december **Tid:** 10:00-11:00

**Adress:** Norströms väg 8 Trångsund

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

eller till E:post [frivilligsamordnaren@huddinge.se](mailto:frivilligsamordnaren@huddinge.se)

### Kvitterkören Rosendalsgården

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

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

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

eller till E:post [frivilligsamordnaren@huddinge.se](mailto:frivilligsamordnaren@huddinge.se)

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- 12:och 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** Senast dagen innan till Frivilligsamordnaren på telefon 08- 535 312 06

eller till E:post [frivilligsamordnaren@huddinge.se](mailto: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:** Norströms väg 8 Trångsund

Följande datum: 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](mailto: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](mailto:flemingsbergseniortraff@huddinge.se)

#### Individuella balanstips -Segeltorps seniorträff

Ges av Liana Daneliani danspedagog från förebyggande enheten äldreomsorgen mellan klockan 09:00-10:00 följande datum. 29 augusti , 19 september , 10 oktober och 21 november eller till E: post [segeltorpseniortraff@huddinge.se](mailto: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 10:30-12:00 med paus 21 november Tid: 10:30-12:00 med paus

**Adress: Kapellvägen 9 Segeltorp ( Ingång förskolans entré)**

**Anmälan** Senast dagen innan till frivilligsamordnare telefon 08-535 312 06

eller till E: post [segeltorpseniortraff@huddinge.se](mailto:segeltorpseniortraff@huddinge.se)

#### Serenadens seniorträff

**Adress:** Melodivägen 22 Skogås

**Följande datum:**31 augusti 28 september19 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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/>

### 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](mailto:anhorig@huddinge.se)

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

**Anhörigkafé** centrala Huddinge med erfarenhetsutbyte och socialsamvaro hösten 2023 Centrala

Huddinge **Plats:** Sjödalsvägen 14 (våning 3)**Datum:** Torsdag 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](mailto:anhorig@huddinge.se)

**Anhörigkafé i Skogås** med erfarenhetsutbyte och socialsamvaro hösten 2023 **Plats:** Serenaden,

Melodivägen 22, Skogås **Datum** Torsdag: 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](mailto: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

Vi har sommarstängt och öppnar igen den 21 augusti.

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

torsdag klockan 10:00-12:00 Telefon: 070-198 52 95 Adress: Sjödalbacken 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, Civilförsvarförbundet, Röda korset PRO och Svenska kyrkan.

[Väntjänsten – få sällskap till en aktivitet \(huddinge.se\)](mailto:vaentjansten@huddinge.se)

### Stortorps parken

**Dansmusik Chuck Berry**

Datum: tisdag 22 aug 2023 Tid: 19:00 - 21:00 Kaffestugan är öppen före speltiden.

[Evenemang – Stortorpsparken \(bygdegårdarna.se\)](https://www.huddinge.se/program/2023/08/22/dansmusik-chuck-berry)

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

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

**Sensommarfest** 25 augusti 2023 Tid: 13–16 Stortorpsparken

RO Skogås PRO Trångsund och SPF seniorerna Huddinge

[Skogås - PRO Trångsund - PRO SPF - Seniorerna Huddinge \(spfseniorerna.se\)](https://www.huddinge.se/program/2023/08/25/sensommarfest)

**SPF seniorerna Huddinge** 2023 anordnar sommaraktiviteter i Fullerstaparken

Alla pensionärer är välkomna även icke medlemmar Mer information om anmälan och kostnad

[SPF - Seniorerna Huddinge \(spfseniorerna.se\)](https://www.huddinge.se/program/2023/08/25/seniorerna-huddinge)

**PRO Centrala Huddinge** [Centrala Huddinge - PRO](https://www.huddinge.se/program/2023/08/25/pro-centrala-huddinge)

**PRO Fullersta** [Fullersta - PRO](https://www.huddinge.se/program/2023/08/25/pro-fullersta)

**Huddinge Kyrka – Huddinge församling**

[Huddinge kyrka – Huddinge församling - Svenska kyrkan i Huddinge](https://www.huddinge.se/program/2023/08/25/huddinge-kyrka)

**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 tankesmedjornas 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](mailto:info.huddinge@abf.se)

Föreläsningen är ett samarbete mellan Södertörns högskola och ABF Huddinge.