



Välkommen till Vikingagården seniorträff

Öppettider:

Verksamheten är öppen:

Måndag -Torsdag

09:00- 15:30

Fredag

09:00-15:00

Helger och röda dagar är träffen stängd

Ändrad öppettid

28 augusti

Tid: 09:00- 12:00

Hitta hit

Till oss kan man åka buss 742 från Skogås och även med vinkbussen

971 stannar utanför porten hållplats Pingstkyrkan.

Tips gå in på SL:s reseplanerare <http://sl.se/>

Telefon:

08 -535 308 99

Webbplats

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

Anmälan och frågor

Anmälan till socialgemenskap med fika, promenad eller till någon annan aktivitet / föreläsning senast dagen innan (måndags aktiviteter anmäls under fredagen) till personal på telefon 08-535 308 99 eller till E:post

vikingagardenseniortraff@huddinge.se Till herrträff anmäler du dig till seniorstödjaren på telefon 08- 535 312 19

eller till E: post vikingagardenseniortraff@huddinge.se

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, 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. Vi samarbetar med biblioteken och har även en del egna böcker som man kan låna, bjuder in olika föreläsare, samt gör utflykter.

Vi anpassar våra aktiviteter efter besökarnas önskemål.

Veckoplanering och öppettider kan ändras vid utflykter, fester, större arrangemang och vid de gemensamma luncherna på Huddingegymnasiet.

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

Upplägget för seniorträffen kan se ut så här:

Måndag

10.00-11:30

Socialgemenskap eller promenad efter väder vi avslutar med fika

11:45 - 12:45

Gemensam lunch på träffen egen mat medtages

13:00-15:00

Vi spelar sällskapsspel / boule om vädret tillåter och avslutar med fika

Tisdag

09:30-11:30

Socialgemenskap med fika och promenad om vädret tillåter.

Vi avslutar promenaden med fika på seniorträffen.

Här finns vi!

Vikingavägen 15

För att komma in till Seniorträffen ringer du på porttelefonen, sök Vikingagården 1, tryck på ring.

Telefon:

08 -535 30899

Epost:

vikingagardenseniortraff@huddinge.se

Webbplats:

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

Öppettid:

Måndag -Torsdag Tid: 09:00- 15:30

Fredag Tid 09:00-15:00

Helger och röda dagar är seniorträffen stängd

Ändrad öppettid

28 augusti tid: 09:00- 12:00

Skollunch

Som pensionär kan du äta lunch i flera av kommunens skolor för 47 kronor. På de flesta av skolorna behöver du ha en lunchkupong för att kunna äta. Dessa säljs i häften om tio kuponger och finns att köpa på Huddinge servicecenter.

På Huddinge gymnasiet kan man swisha antingen i deras Café eller i matsalen Under lov är skolorna stängda

Sjödalsens café och restaurang

Här serveras frukost, lunch och fika årets alla dagar i en trivsamt 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

11:45 - 12:45

Gemensam lunch -vi promenerar tillsammans till Huddinge gymnasiet och äter en gemensam lunch klockan 13:00-14:00

Socialgemenskap med fika

14:00-15:00

Soft gymnastik

Vi gör lätta övningar till lugn musik

Onsdag

09:30-11:30

Socialgemenskap/promenad efter väder med fika.

11:45 - 12:45

Gemensam lunch – vi promenerar tillsammans till Huddinge gymnasiet och äter en gemensam lunch 13:30- 15:30

Socialgemenskap med fika.

Tema ” Önska din favoritmusikartist så spelar vi låten”

Vi använder alltid öppna källor

Torsdag

09:30-11:30

Socialgemenskap/ promenad efter väder som avslutas med fika på seniorträffen

11:45 - 12:45

Gemensam lunch -vi promenerar tillsammans till Huddinge gymnasiet och äter en gemensam lunch 13:00 -14:00

Socialgemenskap med fika

Klockan 14:00-15:00

Soft gymnastik

Vi gör lätta övningar till lugn musik

Freitag

09:30-11:30

Socialgemenskap med fika och promenad

11:45-12:45

Gemensam lunch på träffen egen mat medtages

13:00.14.30

Vi avslutar dagen med socialgemenskap med fika på tema ” hänt i veckan ”

Varmt välkomna

Temadagar under augusti och september

(med reservation för förändring)

Augusti

24 augusti

09:30-11:30

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

30 augusti

13:30-15:30

Vi uppmärksammar dansbandensdag (3/9) med dina önskelåtar

September

15 september

13:00-14:30

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

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: 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

Varmt välkomna!

Herrträffar

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

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 seniorstödare på telefon

08- 53 51219 eller E:post vikingagardenseniortraff@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

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, 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: handigefixaren@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 lättas på förmiddagen på telefon:08-535 312 38 eller e: post 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, hembakad scones 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 inläpp 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

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 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 internetupp koppling. 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 seniorstödare 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!

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 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 internetupp koppling. 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- 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

Varmt välkomna!

Förebyggande enheten äldreomsorgen hyr lokal av Vårbygårds 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 seniorenns 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 anhängiga på anhängigkaféerna 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 anhängiga.

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!

Boktips

Tycker du om att diskutera böcker? Då kan boktipsträffen vara något för dig.

Vi samtalat 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 seniorstödare på telefon

08-535 312 19 eller till E: post vikingagardenseniortraff@huddinge.se

Varmt välkomna!

Förebyggande enheten äldreomsorgen hyr lokal av Vårbygårds kyrka Huddinge

Herrträffar

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

Rosendalsgårdens äldreboende

Adress: Vänhemsvägen 24

Datum: 23/8, 27/9, 25/10, 29 /11 och 20/12 **Tid:** 10:30-11:30

Anmälan senast dagen innan till seniorstödare på telefon

08- 53 51219 eller e:post vikingagardenseniortraff@huddinge.se

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

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

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

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

Kvitterkören Serenaden

17 augusti, 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

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

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: 17 augusti 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

Individuella balanståps -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

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 10:30-12:00 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

Sjödals seniorträff

Lokal: Sjödals café och restaurang

Adress: Sjödalsvägen 14 2 tr, Huddinge

Ingång från baksidan eller använd porttelefonen för att bli inläppt.

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

Följande datum: 8 augusti 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

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



Senior dagarna 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 senior dagarna 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 socialsamvaro 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 socialsamvaro 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 uppges 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 telefonid 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 telefonid 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, Civilförsvarsförbundet, Röda korset PRO och Svenska kyrkan.

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

Stortorps parken

Utomhusbio – Välkomna på utomhusbio Film Göta kanal- vinna eller försvinna

Datum: 1 augusti Tid: 21:00 Gratis inträde, alla är välkomna Kaffestugan är öppen i god tid före

filmen startar

Dansmusik New Generation Huddinge

Datum: tisdag 8 augusti tid: 19:00-21:00 Kaffestugan är öppen före speltiden.

Dansmusik Chuck Berry

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

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

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-](https://www.huddinge.se/fritid-natur-och-kultur/kultur-och-sevardheter/arliga-evenemang/parksommar/)

[evenemang/parksommar/](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](https://www.huddinge.se/seniordagarna/) [Trångsund - PRO](https://www.huddinge.se/seniordagarna/) [SPF - Seniorerna Huddinge \(spfseniorena.se\)](https://www.huddinge.se/seniordagarna/)

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/seniordagarna/)

PRO Centrala Huddinge [Centrala Huddinge - PRO](https://www.huddinge.se/seniordagarna/)

PRO Fullersta [Fullersta - PRO](https://www.huddinge.se/seniordagarna/)

PRO Stuvsta-Snättringe [Stuvsta-Snättringe - PRO](https://www.huddinge.se/seniordagarna/)

Huddinge Kyrka – Huddinge församling

[Huddinge kyrka – Huddinge församling - Svenska kyrkan i Huddinge](https://www.huddinge.se/seniordagarna/)

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

Föreläsningen är ett samarbete mellan Södertörns högskola och ABF Huddinge.