

Hälsovecka

25 maj- 29 maj 2026

Seniorträffen bjuder in DIG som är senior till en inspirerande vecka i hälsans tecken!



Äldreombudsman
Margareta Ericsson
inviger

Stadsdelskampen

29 maj kl. 11.00–14.00

Plats: Kärrtorps idrottsplats, Kärrtorpsvägen 5D

Hitta hit: T-bana mot Skarpnäck till Kärrtorp.

En härlig dag med fokus på gemenskap, hälsa och idrott! Tävla, testa och prova olika träningsformer som kampsport, tipsfrågor, zumba, schack, kulstötning, tennis, 400 meter löpning/gång med eller utan rollator. Stadsdelskamp i gåfotboll. Kaffe, frukt och macka för alla som deltar. Mingla med polisen, Stockholms Stad, idrottsföreningar samt fritidsbanken. Prova på fallförebyggande övningar m.m.

Seniorträffarna 08-508 14 149
Enskede-Årsta-Vantörs Stadsdelsförvaltning
senior.stockholm



Hitta mer
rörelseglädje på
senior.stockholm
motionera.stockholm

Vill du börja träna
i ett av våra
seniorgym?
Ring för introduktion:
08-508 14 149



Årsta, Valla torg 55



Måndag 25 maj

- 10.00 Promenad. Alla som går med får shoots
- 10.30–15.00 Hälsocafé med hälsosmörgås
- 12.00 Målning och hantverksgrupp. Vi bjuder på shoots och frukt
- 13.30 Testa appen Säkrare steg: Gör ditt eget träningsprogram, skaffa virtuell coach med digitalstödjaren Catrin och hälsopedagogen Malin.

Onsdag 27 maj

- 10.30–15.00 Hälsocafé med hälsosmörgås
- 10.00 Testa utebalans. Vi bjuder på shots och frukt
- 12.00 Träna hjärnan med kortspel
- 13.00 Föreläsning. Docent Karin Modig berättar om mysteriet bakom ett långt, hälsosamt liv. Vilka faktorer ligger bakom ett hälsosamt åldrande och vad är förutbestämt?

Torsdag 28 maj

- 9.00–10.30 Hälsotrukost
- 10.30–15.00 Hälsocafé med hälsosmörgås
- 13.00 Träna hjärnan med bingo och gemenskap

Stureby, Tussmötevägen 175

Måndag 25 maj

- 13.30 Prova Cirkelträning. Vi bjuder på shots och frukt

Onsdag 27 maj

- 9.00–11.30 Digitaltcafé. Få hjälp med det digitala. Få stöd med din mobil- och surfplatta.
- 13.30 Testa Balansgympa. Vi bjuder på shots och frukt

Knuten, Dalens Allé 12

Måndag 25 maj

- 13.00 Föredrag: Mat, myter med Stadsdelens dietist Karolina
- 14.00 Torgaktivitet: Linedance med Maja på torget

Onsdag 27 maj

- 13.00–16.00 Seniorcenter Drop in. Träffa biståndshandläggare, anhörigstödjare och Seniorträffen på plats. Ställ dina frågor kring stöd och aktiviteter.

Torsdag 28 maj

- 13.00. Ljudpromenad Skogskyrkogården Seniorer och Föräldrarlediga: Samling: Dalens allé 12. Sträcka: 3.2 km, gåtid: ca 80 min. Du behöver en smarttelefon eller surfplatta och hörlurar.

Högdalen, Skebokvarnsvägen 289 (Gröna Villan)

Måndag 25 maj

- 11.00–14.00 Hälsocafé med hälsosmörgås
- 10.00 Prova utegympa. Vi bjuder på shots och frukt
- 13.00 Träna hjärnan med bingo och gemenskap

Rågsved, Kumlagatan 3; Allaktivitetshuset, Rågsved

Torsdag 28 maj

- 10.00 Testa Cirkelträning. Volontärledd. Shots och frukt
- 11.00–15.00 Hälsocafé med hälsosmörgås
- 11.00 Testa gå-innebandy. Vi bjuder på shots och frukt
- 12.00 Testa balett för äldre med Balettakademin
- 13.00 Specialistsköterska Christina från Capio berättar hur lever man ett hälsosamt liv med diabetes. Undersköterskor på plats som kollar ditt blodtryck och blodsocker.

Östberga, Stamparken och Kulturhuset, Östberga torg 14

Onsdag 25 maj

- 10.00 Prova utegympa i Stamparken. Vi bjuder på shots och frukt.
- 11.00 Testa pingis i Östberga kulturhus, Östberga torg 14
- 11.00 Testa pickleball i Stamparken. Vi bjuder på shots och frukt.

Flotten för dig med erfarenhet av psykisk ohälsa

Obs! Ny lokal: Handelsvägen 170.

Måndag 25 maj

- 09.00 Hälsotrukost sedan Hälsopromenad till Gamla Enskede

Onsdag 27 maj

- Utflykt. Föranmälan: 076–121 44 80 eller vid besök. Då får du information om vilken tid och var vi ska träffas.

Torsdag 28 maj

- 12.00 Vegetarisk lunch på stan
- Föranmälan senast dagen innan: 076–121 44 80.

Fredag 29 maj

- 9.00–13.30 Café med Hälsosmörgås

Hagsätra torg 34, Hagsätra

Måndag 25 maj

- 9.30–11.30 Testa balansträning. Vi bjuder på shots och frukt.

