



Stockholms
stad



Lunchdansa

Trist att dansa själv?

Häng med volontär Pär, Sverre och Lennart.

Vi övar tillsammans bugg, foxtrot och vals.

Gratis.

Blir vi många dansar vi oftare. En dansutflykt planeras varje termin.

Fredagar kl. 14.00

13 februari, 13 mars, 10 april, 8 maj

Dalens Allé 12 , Enskededalen.



För seniorer i eget boende i Skarpnäck, Farsta och Enskede Årsta

Vantör. För information ring 08-508 20 546

Hälsofrämjande enheten. Enskede Årsta Vantörs stadsdelsområde.

Killsnack

För dig som är senior i Enskede-Årsta-Vantör



Vi pratar om livet!

Känner du dig ensam eller nedstämd ibland och vill träffa andra under gemytliga former? Vi startar en samtalsgrupp om hälsa och livet, glädjeämnen och utmaningar. Samtalen har en tydlig struktur och vi har ett nytt tema vid varje sammankomst. Vi bjuder på fika. Man delar de tankar man vill, viktigast är att vi har en trevlig stund tillsammans. Varmt välkomna!

Dag: Måndagar kl. 10.30–12.00 start 26 januari

Plats: Dalens allé 12, Enskededalen

Anmälan: Smsa eller ring till 076- 122 00 22

Samtalsledare: Hälso pedagoger Maja Blomqvist och Malin Svensson.

Arrangör: Hälsofrämjande enheten vuxna och äldre



Stockholms
stad

Seniorträffen Knuten

Plats: Dalens allé 12, Enskededalen
Telefon: 08-508 14 149
Hitta hit: T-bana, Station Sandsborg
E-post: forebyggandeenheten@stockholm.se



Extra aktiviteter

13 februari Alla hjärtansdagfika från kl. 10.00

20 februari Semmelfika från kl. 10.00

20 mars Valfärdsteknikmässan Dalens Alle 12.

27 mars Belgiska Vårflor från kl. 11.00

2 april Påskfirande från kl. 12.00

13–17 april **Friluftsvvecka**

22 april kl. 10.00 Promenad: Vinterviken. Samling:
Gullmarsplans T-bana. Ta med matsäck eller eget
utlägg.

7–8 maj Sticklingbyte kl. 10.00–15.00

5 maj Seniordagen Kungsträdgården. Samling
kl. 13.00 Gullmarsplans T-bana utanför spärrarna.

20 maj kl. 10.00 Båttutflykt till Vaxholm Samling:
Gullmarsplans T-bana. Ta med matsäck eller eget
utlägg.

25–29 maj **Hälsovecka**

29 maj Stadsdelskamp i Skarpnäck.

5 juni Sverigebakelse serveras från kl. 10.00

10 juni kl. 10.00 Promenad: Tyresö, Notholmen
Samling: Gullmarsplans T-bana. Ta med matsäck eller
 eget utlägg.

18 juni Sommarfirande kl. 12.00

Vårprogram
Start 19 januari



Måndagar

Gym kl. 8.30–15.00. Efter
introduktion 08-508 14 149

Samtalsgrupp kl. 10.00–
12.00 Start 26 januari
.Anmälan.

Herrsnack kl. 10.00–12.00
Samtal och fika. Start 13 april.
Anmälan.

Regnbågscafé kl. 13.30 För
dig som är hbtqi+ start 2 feb.
Torgaktivitet kl. 14.00
Samling: Dalens allé 12. Start
20 april.

Onsdagar

Gym kl. 8.30–15.00. Efter
introduktion 08-508 14 149

Torsdagar

Gym kl. 8.30–15.00 Efter
introduktion 08-508 14 149
Digitalcafé kl. 10.00–12.00
Drop-in. Få hjälp med din
mobil eller surfplatta. (Ej 5/2,
12/3, 9/4, 7/5 & 4/6).
Syn och hörselstöd, drop-in
kl. 10.00–12.00 Dessa datum:
5/2, 12/3, 9/4, 7/5 & 4/6.

Café kl. 12.00–15.00
Balansgympa kl. 13.30

Fredagar

Gym kl. 9.30–15.00 Efter
introduktion 08-508 14 149

Sittgympa kl. 10.00

Café kl. 10.00–15.00

Bingo kl. 13.00

Lunchdans* kl. 13.00

Volontärledd*

Seniorträffarna 08- 508 14 149

Hälsofrämjande enheten vuxna och äldre

Enskede-Årsta-Vantörs stadsdelsförvaltning



Stockholms
stad

Seniorträffen

Valla torg

Plats: Valla torg 55 Årsta
Telefon: 08-508 14 149
Hitta hit: Buss 164, tvärbana Hållplats: Valla torg
E-post: forebyggandeenheten@stockholm.se



Vårprogram Start 19 januari

Extra aktiviteter

21 januari Föredrag: Är livet förutbestämt? kl. 13.00
28 januari Föredrag: åldras med fitness. kl. 13.00.
11 februari Alla hjärtansdagfika från kl. 10.30
18 februari Semmelfika från kl. 10.30
25 februari Representanter från biblioteket kommer på besök. kl 13.00
20 mars Valfärdsteknikmässan Dalens Alle 12.
1 april Våfflor från kl. 10.30
13–17 april **Friluftsvvecka**
15 april kl. 13.00 Vad händer på Årstafältet? Jacob Hellgen från Exploateringskontoret berättar.
15 april Skräpplockarpromenad. kl 10.00 Alla som deltar bjuder vi på fika.
22 april kl. 10.00 Promenad: Vinterviken. Samling: Gullmarsplans T-bana. Ta med matsäck eller eget utlägg.
5 maj Seniordagen Kungsträdgården. Samling kl. 13.00 Gullmarsplans T-bana utanför spärrarna
4–7 maj Sticklingbyte
20 maj kl. 10.00 Båttutflykt till Vaxholm Samling: Gullmarsplans T-bana. Ta med matsäck eller eget utlägg.
25–29 maj **Hälsovecka**
29 maj Stadsdelskamp i Skarpnäck.
3 juni Sverigebakelse serveras från kl. 10.30
10 juni kl. 10.00 Promenad: Tyresö, Notholmen Samling: Gullmarsplans T-bana. Ta med matsäck eller eget utlägg.
17 juni Sommarfirande kl. 10.30.

Måndagar

Gym kl. 8.30–15.30
Efter introduktion 08-508 14 149
Promenad* kl. 10.00
Café kl. 10.00–15.00

**Hantverk/pyssel
och akvarellgrupp***
kl. 12.00

Onsdagar

Gym kl. 8.30–15.30
Efter introduktion 08-508 14 149
Balansträning kl. 10.00
Café kl. 11.00–15.00
Kortspel* kl. 12.00

Torsdagar

Gym kl. 8.30–15.30
Efter introduktion 08-508 14 149
Lättfrukost kl. 9.00–10.30 start 22/1.
Café kl. 11.00–15.00
Bingo* kl. 13.00

***Volontärledd**

Seniorträffarna 08- 508 14 149

Hälsofrämjande enheten vuxna och äldre

Enskede-Årsta-Vantörs stadsdelsförvaltning



Stockholms
stad



Tips! Hitta
promenadstråk i
Stockholm på
naturkartan.se

Promenera tillsammans i vår!

Seniorer i Enskede-Årsta-Vantör

Måndagar kl. 10.00 Promenad från Valla torg 55
Friluftsvvecka 15 april kl 10.00 Skräpplockarpromenad.
Alla som deltar bjuder vi på fika.

Onsdagar kl. 10.00 Promenadutflykt

Vi samlas på Gullmarsplan T-bana. Eventuell förtäring tar man med eller bekostar själv.

- 22 april Vinterviken, korv och kaffe till självkostnadspris.
- 20 maj Båutflykt till Vaxholm
- 10 juni Tyresö, Notholmen



Har du nedsatt syn eller hörsel?



Öppen mottagning för syn & hörselstöd:

Seniorträffen Knuten

Dalens allé 12 kl. 10.00-12.00

Torsdagar: 5/2, 12/3, 9/4, 7/5 & 4/6

Du kan få hjälp av syn och hörselinstruktören Catrin med tips och råd kring hur du kan klara din vardag. Besöket kräver ingen förbokning. Tjänsten är avgiftsfri. Rådgivningen är för alla över 18 år för personer i Enskede-Årsta-Vantörs sdf.

För råd på telefon och hembesök ring:

Telefon: 08-508 14 829.

cathrine.andersson@stockholm.se



Stockholms
stad