

Seniorträffen Tussmötet



Plats: Tussmötevägen 175, Stureby vård- och omsorgsboende nedre plan.

Telefon: 08—508 14 149

Hitta hit: Buss 163 eller T-bana, Station Svedmyra

E-post: forebyggandeenheten@stockholm.se

Extra aktiviteter

Invigning Fritidsbanken. Skebokvarnsvägen 370, Högdalen.

Information kommer.

4 september kl. 14.00 Invigning Rågsveds hjärta. Rågsveds nya aktivitetshus. Rågsveds skolgränd 6—10.

7 september kl. 12.00 Föredrag med dietist om proteiner i nya restaurang Silvergaffeln. Lunch finns att köpa. Dalens Allé 10.

10 september kl. 10.00 invigning Gnistan. Mötesplats för seniorer inom LSS. Kl. 10.00 öppnas dörrarna, kl. 11.00 invigning. Dalens Allé 12.

21—25 september Beredskapsvecka — se anslag.

30 september kl. 11.00 Långpromenad Haga Parken Samling Gullmarsplan t-bana.

23 oktober kl. 10.30—15.00 Trygghetsdag. Dalens allé 12.

28 oktober kl. 11.00 Långpromenad Söders höjder Samling vid Gullmarsplans t-bana.

29 september kl. 13.00—15.00 Torgträff. Fika, info om stöd och aktiviteter för dig som är senior. Svedmyra torg.

16 november kl. 13.30 Författarträff Edward Summanen berättar om Queera Tider. OBS! Dalens allé 12.

16—20 november Barnkonventionsvecka. Mer info kommer.

30 november kl. 14.00 Nobelfika

7 december kl. 14.00 Luciafika

9 december kl. 11.00 Långpromenad Gamla stan. Samling vid Gullmarsplans T-bana

14 december kl. 14.00 Julfika

Program

Start 10 september

Måndagar

Seniorgym kl. 8.30—15.00 efter introduktion
08—508 14 149.

Cirkelträning

kl. 13.30 Vi går runt till olika träningsstationer och fikar efteråt. **(start den 5 oktober)**

Onsdagar

Seniorgym kl. 8.30—15.00 efter introduktion
08-508 14 149.

Digitalcafé kl. 09.00—11.00 Drop-in Start 9/9.

Få hjälp med din mobil eller surfplatta. Inställt 7/10, 4/11, 2/12.

Balansträning

kl. 13.30 Fika efteråt.

Torsdagar

Seniorgym kl. 10.00—15.00 efter introduktion.

Fredagar

Seniorgym kl. 8.30—15.00 efter introduktion
08-508 14 149.

Tyst timme kl. 13.00-14.00 i gymmet.

Kombi caféet på nedre plan har öppet oftast måndag—torsdag kl. 9.00—14.30 och fredag kl. 9.00—12.00.



Seniorträffarna 08—508 14 149

Hälsofrämjande enheten vuxna och äldre

Enskede-Årsta-Vantörs stadsdelsförvaltning



**Stockholms
stad**