Seniorhälsans stöd och service

Anhörigstöd och äldrestöd
Hjälper, stödjer eller vårdar du någon som är 65+? Oavsett om du är granne, vän eller familjemedlem kan du få stöd av anhörigkonsulent. Är du 65+ och har frågor om äldreomsorgens olika aktiviteter, stöd och service? Då kan du kontakta vår äldrekonsulent kostnadsfritt.
Anhörig- och äldrekonsulent
Ann-Katrin Forsman Fermelin 08-508 23 587

Fixartjänst
Fixartjänsten är för dig som är 68 år och äldre och syftar till att förebygga fallolyckor. Du kan få hjälp med vardagssysslor som kan vara riskfyllda: byta glödlampor, byta batteri i brandvarnare eller hänga gardiner mm. Tjänsten är kostnadsfri men du betalar själv materialet.
Mats Kölnäs 08-508 23 664

IT-stöd
Seniorhälsan erbjuder IT-stöd för seniorer. Har du frågor om hur en mobiltelefon fungerar eller vilka möjligheter som finns med internet? Ring Seniorhälsans IT-stöd för tips och vägledning. Kostnadsfritt stöd.
Telefontid måndag och torsdag kl. 08.30-10.00
Ivan Öhlin 08-508 23 520

Syn- och hörselinstruktör
Du som har syn- och/eller hörselnedsättning kan få kostnadsfria hembesök av syn-och hörselinstruktör. Vi ger råd, information och service samt träning med hjälpmedel. OBS! Vi förskriver inte hjälpmedel.
Telefontid vardagar kl. 08.00-09.30
Leena Daneshmand 08-508 23 586 Hägersten
Ewa Stigsdotter 08-508 23 655 Älvsjö

För vidare information om Seniorhälsan på internet:
Facebookgrupp: "Seniorhälsan Hägersten-Älvsjö"
Du hittar träffpunkter på stadens hemsida: kultur.stockholm

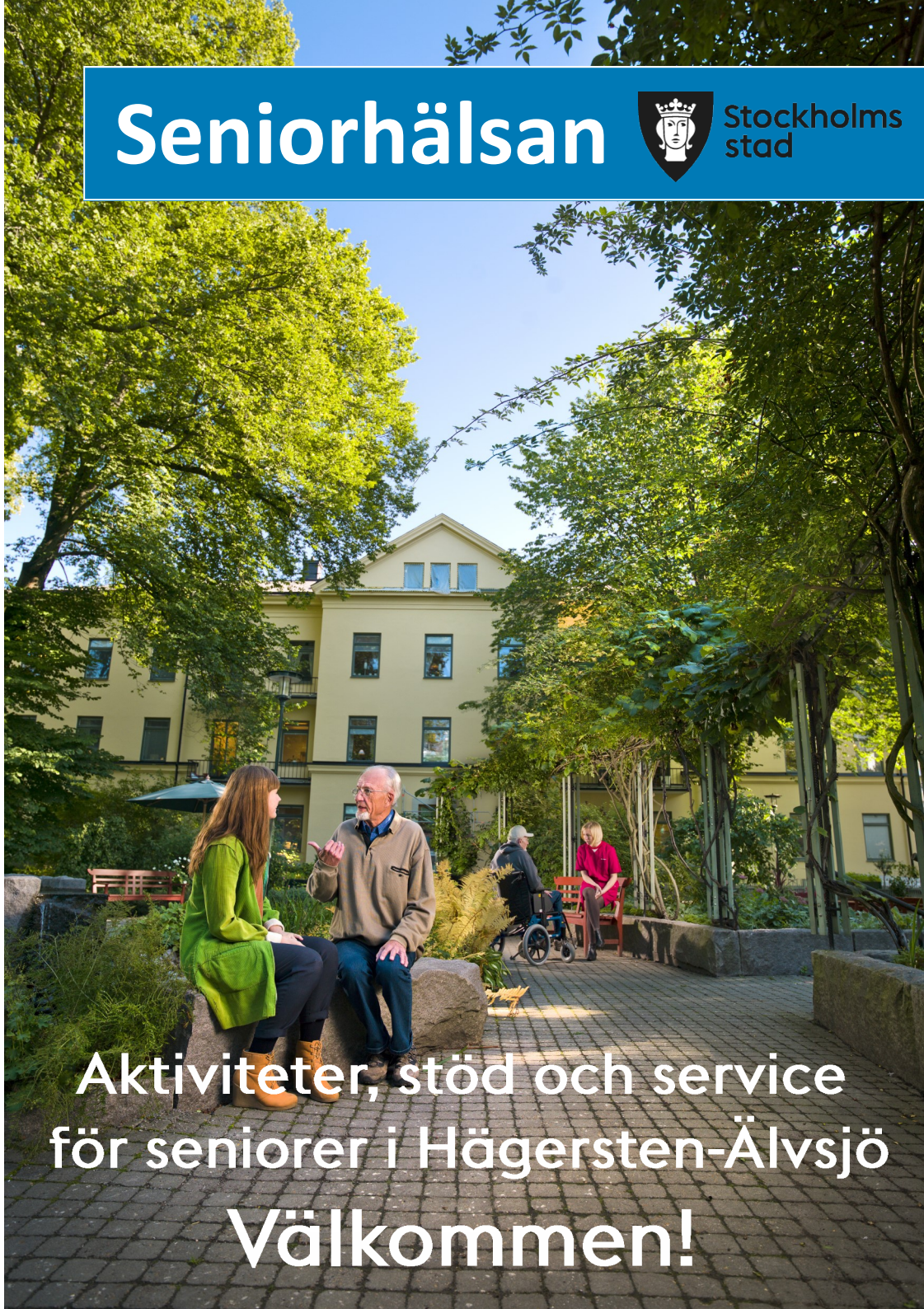
Maria Nord Berge, enhetschef
Enheten för utveckling och förebyggande arbete
maria.nord-berge@stockholm.se
Telefon 08-508 23 527

Stockholms stad

2021-04-26a

Seniorhälsan

Stockholms stad



Aktiviteter, stöd och service för seniorer i Hägersten-Älvsjö

Välkommen!

Hos oss på **Seniorhälsan** kan du som är senior 65+ ta del av en mängd olika aktiviteter, umgås och träffa nya vänner.

Aktiviteter:

- Föreläsningar
- Danspass
- Line dance
- Afrikansk dans
- Allsång
- Lättgympa
- Seniorgympa
- Styrkegympa
- Gym med redskapsträning
- Filmvisning
- Journalfilm
- Dokumentär
- Taktil massage
- Cirkelträning
- Balansträning
- Konditionsträning
- Samtalsgrupper
- Högtidsbundna fester
- Bokcirkel
- Promenader från strosa till stavgång
- Handarbete
- Hantverksgrupp
- Sånggrupper
- Musikgrupper
- Teatergrupper
- Evenemang med tema
- Yoga
- Qigong
- Mindfulness

Vill du veta mer? Ring: 08-508 23 587

Seniorhälsans aktivitetscenter och träffpunkter

Aktivitetscenter Axelsberg Axelsbergs Torg 3
Kontakt: Tove Bengtsson Bok 08-508 23 528
Jenny Wahlgren 08-508 21 537

Aktivitetscenter Långbroberg Spadvägen 5
Kontakt: Anna Andersson 08-508 23 665
Ivan Öhlin 08-508 23 520

Aspuddsträffen Erik Segersälls väg 32
Kontakt: Lena Forsberg 08-508 23 672

Fruängsträffen Gamla Södertäljevägen 5
Kontakt: Anki Johansson 08-508 23 670
Lena Forsberg 08-508 23 672

Trekantsträffen Lövholmsvägen 29
Kontakt: Eva Lundholm 08-508 23 662
Gabriela Marquez 08-508 23 525

Västertorpsträffen Störtloppsvägen 40
Kontakt: Lena Forsberg 08-508 23 672

Älvsjöträffen Spikskogatan 1
Kontakt: Ivan Öhlin 08-508 23 520

Det är alltid fri entré till våra fasta aktiviteter.

Seniorhälsan är en del av äldreomsorgen i Hägersten-Älvsjö stadsdelsförvaltning.

Är du i behov av hjälp med förflyttning och/eller personlig omvårdnad vid besök på våra träffpunkter måste du själv ordna ledsagare. Kontakta äldrekonsulent: 08-508 23 587