

Välkommen till

Seniorhälsan

Aktiviteter, evenemang, stöd & service för dig senior
i ordinärt boende i Hägersten-Älvsjö stadsdelsområde

Hösten
2025
Start 25/8



Hälsofrämjande enheten
Hägersten-Älvsjö stadsdelsförvaltning



Stockholms
stad

Välkommen till oss på Seniorhälsan

Seniorhälsan är den Hälsofrämjande enheten i Hägersten-Älvsjö stadsdelsområde och finns för dig som är senior och bor i ordinärt boende. Vi arbetar för att främja hälsa och välbefinnande samt för att minska ofrivillig ensamhet.

Hos oss kan du även delta i ett brett utbud av fysiska, kulturella och sociala aktiviteter. De är kostnadsfria, fika finns till självkostnadspris och om du behöver anmäla dig framgår det vid respektive aktivitet.

Hos oss finns även stöd och service där du kan få hjälp av Fixartjänst, IT-stöd, Syn- och hörselstöd, Anhörigstöd samt Äldrestöd. Se baksidan på foldern.

Vi finns på Internet: senior.stockholm, seniorval.se och på Facebook, sök på Seniorhälsan Hägersten-Älvsjö. Där får du snabbast information om någon aktivitet är inställd.

Har du frågor om innehållet, aktiviteter eller stöd och service? Har du tips och idéer? Kontakta Tove Bengtsson Bok tel: 08-508 23 528, mail: tove.bengtsson.bok@stockholm.se

Seniorhälsan
Hälsofrämjande enheten



Stockholms
stad

Seniorhälsans Adresser

Axelsberg
Fruängens mötesplats
Fruängsgården
Gröndal
Liljeholmen
Långbroberg
Västertorp
Älvsjö 46:an
Älvsjö centrum

Axelsbergs torg 3
Fruängsgången 1
Gamla Södertäljevägen 5
Sjöbjörnsvägen 1
Lövhölmavägen 29
Spadvägen 5
Störtloppsvägen 40
Långbrodalsvägen 46
Älvsjö stationsgata 19

Seniorhälsans aktivitsansvariga

Anki Johansson
Anna Andersson
Eva Lundholm
Lena Forsberg
Jenny Wahlgren
Ninja Strååt
Tina Bendelin
Tove Bengtsson Bok

08-508 23 670
08-508 23 665, 076-122 36 65
08-508 23 662
08-508 23 672
08-508 21 537
08-508 23 521
08-508 23 013
08-508 23 528



Hälsodagar 3-4 september

Föreläsning om Oxytocin

Kerstin Uvnäs Moberg, läkare, forskare, professor och författare, berättar om Oxytocinets påverkan på vår hälsa och välmående.
3 september kl.14.00 i Stora salen i Axelsberg

Hur ansöker man om stöd och hjälp inom äldreomsorgen?

Införeläsning med Malin Hedberg från Beställarenheten

Bostadsanpassning och hjälpmedel i hemmet.

Föredrag med Ann-Kristin Ingemarsson från Äldreförvaltningen
4 september kl.14.00 i Stora salen i Axelsberg

Information

Vi finns på Facebook!

Gå in på www.facebook.com/seniorhalsan eller använd qr-koden här bredvid.

På Facebook får du snabbast information om vad som är på gång med våra aktiviteter och även om någon aktivitet är inställd.



Inställda aktiviteter

Vid inställda aktiviteter gör vi vårt bästa för att meddela i så god tid som möjligt. Vi informerar på Facebook samt via anslag vid den aktuella adressen där aktiviteten skulle ägt rum.

Stadens sida Senior i Stockholm

Du kan läsa mer på www.senior.stockholm eller så finner du den om du använder qr-kode:



Behövs fler program?

Vill du att vi kommer till din förening eller arbetsplats och berättar om Seniorhälsan? Vill du ha ett program i brevlådan eller behövs det fyllas på program någonstans? Kontakta Tove: 08-508 23 528, eller maila: tove.bengtsson.bok@stockholm.se

Har du synpunkter, klagomål eller beröm?

Vi vill alltid bli bättre och därför är dina synpunkter viktiga för oss. Kontakta enhetschef Maria Nord Berge på 08-508 23 527 eller skicka e-post till maria.nord-berge@stockholm.se. Vill du hellre vara anonym finns blanketter att hämta på våra mötesplatser.

Anhörigstöd

Hjälper, stödjer eller vårdar du någon som är 65+?

Oavsett om du är granne, vän eller familjemedlem kan du få stöd av en anhörigkonsulent. Ett stöd kan vara information, samtalsstöd eller att delta i en anhöriggrupp.

Välkommen att delta i en anhöriggrupp

Lever du nära någon med minnesproblematik, kognitiv svikt eller demenssjukdom? I en anhöriggrupp träffar du andra i liknande situation att dela erfarenheter, upplevelser och känslor med. Vi funderar över strategier i vardagen och du får information om vilket stöd som finns. Grupperna består av max åtta personer och leds av en anhörigkonsulent.

För dig som har en partner 65+ med minnessvikt, kognitiv svikt eller sjukdom (demenssjukdom)

Var: Axelsbergs Aktivitetscenter, Lilla rummet, Axelsbergs torg 3

När: 10.00–12.00 följande datum: 12/9, 10/10, 7/11, 5/12

Var: Älvsjö Kyrka, Långbrodalsvägen 46

När: 10.00–12.00 följande datum: 27/8, 24/9, 22/10, 26/11, 17/12

För dig som har en partner som har flyttat till vård- och omsorgsboende

Var: Axelsbergs Aktivitetscenter, Lilla rummet, Axelsbergs torg 3

När: kl. 14.00–16.00 följande datum: 17/9, 15/10, 12/11, 10/12

Mötesplats ung anhörig 30+-en träffpunkt för dig som har en förälder med kognitiv svikt/sjukdom

Du som är 30+ och bor i Stockholms län – kom och träffa andra i liknande situation. Vid dessa träffar möter du andra som försöker få ihop livspusslet och samtidigt hantera det känslomässigt svåra.

Du väljer om du vill delta vid ett tillfälle eller flera

Var: Fruängsgården, Gamla Södertäljevägen 5

När: kl. 17.00–18.30 andra måndagen i månaden: 8/9, 13/10, 10/11 8/12

För dig som har en partner med Lewy Body sjukdom

Var: Hembygdsgården Lerkrogen, Götalandsvägen 224

När: kl. 13.00–15.00 följande datum: 25/8, 22/9, 20/10, 17/11, 15/12

Frågor och anmälan till Ann-Katrine Forsman Fermelin, 08-508 23 587

Seniorhälsans aktiviteter

Schemat på våra olika träffpunkter sidor 6-13

Beskrivning av aktiviteterna sidor 14-16

Höstens evenemang på träffpunkterna sidan 17



Axelsbergs torg 3
Tunnelbana till Axelsberg

Axelsbergs aktivitetscenter

Måndag

10.00–11.00	Gympa	Ingen anmälan
11.15–12.00	Gympa soft	Ingen anmälan
14.00–15.15	Frigörande dans	Ingen anmälan
15.00–17.00	Canasta	Lilla rummet

Tisdag

11.00–12.00	Improvisationsteater nybörjare	Anmälan: Jenny
12.30–13.30	Cirkelträning	Ingen anmälan

Onsdag

10.30–12.00	Alla-kan-sjunga-kör	Anmälan: Jenny
10.30–12.00	Mahjong	Lilla rummet
15.30–16.30	Mediyoga	Ingen anmälan

Torsdag

10.00–11.00	Gympa	Ingen anmälan
11.15–12.00	Gympa soft	Ingen anmälan
14.00–15.30	Seniordans - se datum	Ingen anmälan

Fredag

10.00–11.00	Balans & styrka - strong	Ingen anmälan
11.15–12.15	Balans & styrka - soft	Ingen anmälan
14.00–15.30	Hälsohäng	Anmälan: Ninja

Evenemang

Vissa torsdagar 14.00
se sidan 17 samt anslag!



Seniordans

28/8
30/10
27/11

Hälsohäng

12/9 Rörelse för kropp och själ
10/10 Dietist
14/11 Dopamin
5/12 Hjärngymna

Öppet gym

Måndag 08.00–14.00
Tisdag-fredag 08.00–16.00
Boka obligatorisk
introduktion:
Tove 08-508 23 528

Kontaktuppgifter

Anna

Seniordans, mahjong
frigörande dans
076-122 36 65

Tove

Gympa, gympa soft, gym
08-508 23 654

Eva

Mediyoga
08-508 23 662

Jenny

Improvisationsteater, kören,
cirkelträning, Canasta
076-122 15 37

Ninja

Balans & styrka, hälsohäng
08-508 23 521

Digitalt

Onsdag

10.00–10.30	Mindfulness	Anmälan: Anna
10.30–11.00	Tyst meditation	Anmälan: Anna

För att delta digitalt, skicka e-post till Anna för att få en länk: anna.andersson.4@stockholm.se, scanna QR-koden eller ring 08-508 23 665



Fruängsgången 1
Tunnelbana eller buss 163, 173 till Fruängen

Fruängens träffpunkt

Måndag

12.30–14.30	Social samvaro	Ingen anmälan
Varannan fredag - jämna veckor		
12.30–14.30	Gubbsklubb	Ingen anmälan

Evenemang

Vissa måndagar 13.00 -
se sidan 17 samt anslag!

Kontaktuppgifter

Anki

Social samvaro
08-508 23 670

Ivan

Gubbsklubb
08-508 23 520

Gamla Södertäljevägen 5
Buss 173, 704 till Fruängsgården

Fruängsgården

Måndag

09.30–10.30	Gympa	Ingen anmälan
11.00–11.45	Lättgympa	Ingen anmälan

Varannan tisdag - udda veckor

10.00–12.30	Karaoke finska/svenska	Ingen anmälan
-------------	------------------------	---------------

Onsdag

09.30–11.00	Instruktör i gymmet	För dig som gått intro!
-------------	---------------------	-------------------------

Torsdag

09.30–10.30	Gympa	Ingen anmälan
11.00–11.45	Qigong	Ingen anmälan

Fredag

09.30–11.00	Instruktör i gymmet	För dig som gått intro!
-------------	---------------------	-------------------------

Öppet gym

Måndag-fredag
08.00–11.00
Boka obligatorisk
introduktion:
Lena, 08-508 23 672

Kontaktuppgifter

Lena

Gympa, lättgympa,
gym, qigong
08-508 23 672

Lauri

Karaoke på finska & svenska
070-881 69 91



Sjöbjörnsvägen 1
Tvärbana till Gröndal

Gröndal

Måndag

09.45–11.15	Improvisationsteater fortsättning	Anmälan: Jenny
11.00–13.00	Café med självservice	Ingen anmälan
11.30–12.45	Shared Reading	Anmälan: Jenny
11.45–12.45	Dans för hälsa	Anmälan: Anna A



Kontaktuppgifter

Anna

Dans för hälsa
076-122 36 65
anna.andersson.4@stockholm.se

Jenny

Improvisationsteater,
Shared Reading
076-122 15 37

Lövholmsvägen 29
Tvärbana till Trekanten

Liljeholmen

Onsdag

10.00–11.00	Mediyoga	Ingen anmälan
12.00–13.00	Mediyoga	Ingen anmälan
Torsdag		
11.00–12.30	Mjuka Moves	Anmälan: Tina



Kontaktuppgifter

Eva

Mediyoga
08-508 23 662

Tina

Mjuka Moves
08-508 23 013

Spadvägen 5
Buss 141 till Spadvägen/Buss 163 till Fru Marias väg

Långbroberg

Tisdag

11.15–12.00	Lättgympa	Ingen anmälan
13.30–15.00	Social samvaro	Ingen anmälan

Kontaktuppgifter

Tove

Lättgympa, social samvaro
08-508 23 528

Störtloppsvägen 40
Tunnelbana till Västertorp

Västertorp

Tisdag		
11.15–12.00	Qigong	Anmälan: Lena
12.30–14.00	Lunchträffar	Anmälan: Lena
Onsdag		
13.30–16.00	Taktil massage	Anmälan: Anki
Torsdag		
13.30–15.00	Social samvaro	Ingen anmälan
Fredag		
13.30–14.15	Lättgympa	Anmälan: Lena

Evenemang

Vissa torsdagar 13.30 -
se sidan 17 samt anslag!



Kontaktuppgifter

Anki

Taktil massage
08-508 23 670
Telefontid: mån, tis, ons

Lena

Qigong, lunch, lättgympa,
social samvaro,
08-508 23 672

Långbrodalsvägen 46
Buss 144 till Vivelvägen
Buss 163 till Långbrodalsvägen

Älvsjö 46:an

Torsdag		
10.00–11.00	Artrosträning	Ingen anmälan
10.00–11.00	Linedance medium	Ingen anmälan
11.30–12.00	Linedance nybörjare	Ingen anmälan
12.15–13.00	Linedance lätt	Ingen anmälan
10.00–12.00	Existentiella samtal	Anmälan: Jenny
10.00–12.00	Café med självservice	Ingen anmälan



Kontaktuppgifter

Anna

Linedance
076-122 36 65

Ninja

Artrosträning
08-508 23 521

Jenny

Existentiella samtal
076-122 15 37

Älvsjö stationsgata 19, Ungdomens hus
ingång på baksidan
Pendeltåg, buss 163 eller 173 till Älvsjö station

Älvsjö centrum

Onsdag		
9.30–10.30	Cirkelträning	Ingen föranmälan
11.00–12.00	Balans och styrka Soft	Ingen föranmälan

Evenemang

Vissa onsdagar 13.00–14.00
se sidan 17 samt anslag!

Kontaktuppgifter

Ninja

08-508 23 521

Våra aktiviteter

Alla-kan-sjunga-kör sid. 6

Älskar du att sjunga eller umgås med härliga människor? Då är vår kör för dig! Inga förkunskaper krävs. Sångpedagog: Jenny Wahlgren.

Anmälan: 076-122 15 37

Artrosträning sid. 12

Att träna lederna är enligt forskare bra vid artros. Du kan även förebygga samt bli starkare i lederna. Vi gör anpassade övningar.

Balans & styrka sid. 6

Vi tränar styrka med fokus på fötter, hållningsmuskler, underkropp och slipar på vår balans. För att kunna fokusera på vår kropp så är detta pass mestadels utan musik.

Café med självservice sid. 10, 12

Välkommen att fika och umgås med andra seniorer.

Canasta sid. 6

Tillsammans spelar vi kortspelet Canasta och är du nybörjare så lär vi dig. Lilla rummet i Axelsberg.

Cirkelträning sid. 6, 12

Ett roligt och varierande pass där vi tränar styrka, kondition och balans i olika stationer.



Dans för hälsa sid. 10

Kravlös dans med fokus på rörelseglädje och gemenskap. Fungerar även för dig som vill sitta och dansa!

Anmälan: Anna: 076-122 36 65 eller anna.andersson.4@stockholm.se

Existentiella samtal sid. 12

Dela tankar om livet i liten grupp. Samtalsledaren ser till att vi i lugn och ro turas om att prata och uttrycka vad vi tänker och känner kring dagens existentiella tema. Här får vi möjlighet att både beröra, bli berörda och känna igen oss i varandra.

Anmälan: Jenny: 076-122 15 37

Frigörande dans sid. 10

Kravlös dans i närvaro. Du guidas i olika sätt att röra din kropp.

Gubbklubb sid. 8

Vi män träffas och snackar. Vi lyssnar på musik, spelar olika spel, pingis eller biljard. Varmkorv, lättöl och kaffe finns till självkostnadspris. Fredagar jämna veckor.



Gympa sid. 6, 8

Lite tuffare gympa där vi tränar kondition, styrka, balans och rörlighet.

Gympa soft & Lättgympa

sid. 6, 8, 10, 12

Ett sittande gypapass där vi tränar styrka, balans, rörlighet och kondition. Vissa stående övningar förekommer. Du kan genomföra hela passet sittande.

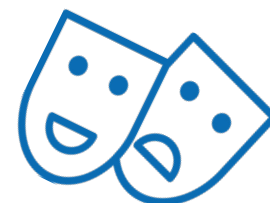
Hälsohäng sid. 6

Olika teman vid varje tillfälle. Vi fikar, pratar kring månadens tema samt provar olika övningar och tekniker. Höstens datum: 12/9, 10/10, 14/11, 5/12

Improvisationsteater sid. 6, 10

Vill du skratta och ha riktigt kul? Börja med improvisationsteater! Förutom en härlig och lekfull social gemenskap, får du dessutom hjärngympa på köpet.

Anmälan till Jenny: 076-122 15 37



Karaoke på finska/svenska sid. 8

Välkommen att sjunga karaoke till välkända låtar på finska eller svenska! Medtag eget mikrofonskydd.

Linedance sid. 12

Nybörjare: Lär dig grundstegen i Linedance.

Fortsättning: Allt från disco till country, vi dansar ett antal linedancekoreografier under terminen. Rörelseglädje i fokus.

Lätt koreografi: Du dansar själv med andra. Mycket koordination och kondition. Rörelseglädje i fokus.

Lunchträffar sid. 12

Känner du dig ensam och vill äta lunch tillsammans med andra? Välkommen till Västertorp. Anmälan till Lena: 08-508 23 672

Mahjong sid. 6

Tillsammans spelar vi brädspelen Mahjong, är du nybörjare så lär vi dig. Lilla rummet i Axelsberg.

Mediyoga sid. 6, 10

En medicinsk yogaform med enkla, mjuka yogarörelser som utförs i takt med det djupa andetaget. Övningarna är meditativa och ökar kroppsmedvetenheten.

Mindfulness sid. 6, 8

Vi övar på att rikta vår uppmärksamhet och bli mer närvarande. Fokus på medkänsla med dig själv och andra.

Fortsättning nästa sida

Mjuka Moves sid. 10

Mjuk gympa till härlig musik, som väcker liv i din kropp. Avslappning, balans, Do In/självmassage och andning vävs in i passet.

Qigong sid. 8, 12

Ett lugnt pass där vi först står upp och sedan sitter ner. Fokus på rörlighet, andning och avslappning med hjälp av lugna rörelser.

Seniordans sid. 6

Härlig samvaro med dansglädje i fokus. Dansa olika ringdanser i varierande takter och rytmer. Alla kan vara med!

Ledare: Kerstin Ersson

Höstens datum: 28/8, 30/10, 27/11

Shared Reading sid. 10

En shared-reading-grupp möts i en trygg miljö kring en kort, inspirerande text de inte läst förut. Genom högläsning med pauser för samtal får läsledaren och gruppen tillsammans texten att värma, växa och väcka nya tankar. Inga förkunskaper krävs – inga läxor ges. Anmälan till Jenny: 076-122 15 37

Social samvaro sid. 8, 10, 12

Ett tillfälle att träffa andra seniorer för en stunds gemenskap. Fika finns till självkostnadspris och ibland pratar vi om olika teman eller har evenemang.

**Taktil massage** sid. 12

En mjuk och omsorgsfull massage på ryggen eller handen som utsöndrar lugn- och ro-hormoner. Immunförsvaret stärks, du blir avslappnad, får bättre sömn samt ett ökat välbefinnande. Endast efter tidsbokning: Anki, 08-508 23 670 telefontid måndag-onsdag.

**Öppet gym** sid. 6, 8

Välkommen att träna på egen hand i ett av våra gym. Obligatorisk introduktion för dig som är ny. Boka hos Lena i Fruängen, 08-508 23 672 eller Tove i Axelsberg, 08-508 23 528 (mån-tis).

Ögats dag 16/10 14.00

Stora salen i Axelsberg

Syn- och hörselinstruktörerna bjuder in till en dag om synnedsättning och dess konsekvenser. Du får tips om hur du kan underlätta vardagen och vilket stöd som finns att få när du har nedsatt syn. Du behöver inte ha nedsatt syn för att delta, alla är välkomna.

Höstens evenemang!

Axelsbergs aktivitetscenter kl. 14.00

- 28/8, 30/10 och 27/11 Seniordans
- 3/9 Föreläsning om Oxytocin med Kerstin Uvnäs Moberg
- 4/9 Hur man ansöker om stöd och hjälp inom äldreomsorgen
- 6/11 Allsång med Bernt
- 18/9 Föreläsning med bilder från Mexico
- 20/11 70-tals fest
- 16/10 Ögats Dag (se sidan 16)
- 4/12 Teckna med konstnär Anders Olsson. Anmälan 08-508 23 521
- 23/10 Föreställning med improvisations teater
- 18/12 Julavslutning

Fruängens mötesplats kl. 13.00

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 1/9 Allsång med Berndt | 3/11 Bildvisning Stockholm Elaine |
| 8/9 Syn-föreläsning: Hjälpmedel | 17/11 Syn- och hörselinstruktör |
| 22/9 Stockholms blodbad | 24/11 Musiker Stefan Jämtbäck |
| 29/9 Syn- och hörselinstruktör Leena | 15/12 Syn- och hörselinstruktör |
| 6/10 Musikquiz med Bengt | 22/12 Avslutning med musikern |
| 13/10 Föreläsning dietist Alexandra | Jonas Hofer: Hit me with the 50's |

Västertorp kl. 13.30

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| 4/9 Föreläsning med dietist Alexandra | 23/10 Bildvisning om Stockholm |
| 2/10 Föreläsning om Glädje med Ninja | 13/11 Musikquiz med Bengt |
| 16/10 Musikunderhållning Ukke-plus | 4/12 Allsång med Bernt |

Älvsjö Centrum kl.13.00

- 17/9 Föredrag
- 22/10 Föreläsning med dietist Alexandra
- 12/11 Chokladprovning. Begränsade platser. Anmälan: 08-508 23 521
- 10/12 "På Pricken" ett dikt och sångprogram

Bio Aspen kl.13.00

Seniorbio en gång i månaden på Hägerstensvägen 100A
Samarbete med Bio Aspen, PRO & SPF. Soppa till försäljning före filmen.
Förköp biljetter: www.bioaspen.se eller 076-029 05 99 (kvällstid).

Datum: 24 september, 22 oktober, 19 november, 17 december

Fler aktiviteter för seniorer

Söker du fler, eller andra, aktiviteter? Vill du se vad andra har att erbjuda? Här finner du andra aktörer med aktiviteter för seniorer.

Stadsövergripande mötesplatser för seniorer

Tellus fritidscenter

Lignagatan 8, Södermalm.
Telefon: 08-508 12 806

Vasaträffen

Norrtullsgatan 12 L, nära Odenplan.
Telefon: 076-120 97 50

Västertorps simhall

Personnevägen 90
Telefon: 08-508 493 30
Simhall, gym, gruppträning

www.motionera.stockholm

Hitta bland annat utegym,
simhallar och motionsspår

www.kultur.stockholm

Hitta konst och kultur i
Stockholm. Konstvandringar,
festivaler, bibliotek, museum
och konsthallar.

www.senior.stockholm

Hitta aktiviteter, stöd, service,
hjälp i vardagen och annat som
kan vara bra för dig som är senior
i Stockholms stad

Pensionärsorganisationer

I Hägersten-Älvsjö finns olika pensionärsorganisationer.

PRO www.pro.se

SPF www.spfseniorerna.se

Midsommargården

Ett kulturhus där du bland annat kan ta del av evenemang,
kurser, hyra lokaler eller bara umgås.

Telefonplan 3. www.midsommargarden.se

Kulturföreningen Tellus

Kvartersbiograf med olika kulturella arrangemang.

Vattenledningsvägen 46. Telefon: 08-645 75 51

Hägerstensåsens medborgarhus

En plats för folkbildning, föreningsliv och kultur. Delta i bland
annat konst, dans och samtal.

Riksdalervägen 2. Telefon: 08-18 68 18

Nationella minoriteter

För dig som tillhör någon av de fem nationella
minoriteterna – judar, romer, samer, tornedalingar
eller sverigefinnar – så har du stärkta rättigheter på
flera områden. Det finns även föreningar där du kan träffa
andra. Läs mer genom att söka på "nationella minoriteter" på
www.start.stockholm.



Mötesplatser för äldre hbtqi-personer

RFSL Stockholm har olika grupper för hbtqi-personer.
Vissa grupper är riktade specifikt till dig som är senior.
För att ta reda på mer, gå in på www.rfslstockholm.se
eller ring 076-394 83 42.



Användbara telefonnummer

Äldre direkt 08-80 65 65

För allmän information om äldreomsorgen i Stockholms stad.

Beställarenheten 08-508 22 500

Information om stöd och hjälp av biståndshandläggare.

Äldrekontakt 076-052 68 00

En verksamhet som hjälper äldre personer ur ofrivillig
ensamhet genom möjlighet till möten som fyller livet med
mening. Fika hemma hos andra, tillsammans med andra seniorer.

MIND - äldrelinjen 020-22 22 33

Äldrelinjen riktar sig till dig som mår psykiskt dåligt eller bara
längtar efter någon att prata med. Telefontider:
måndag-fredag 08.00–19.00, lördag-söndag 10.00–16.00

Stöd och service

Seniorhälsan erbjuder stöd för dig senior i Hägersten-Älvsjö

Fixartjänst

Fixartjänst är för dig som är 68+ och syftar till att förebygga fallolyckor i hemmet. Du kan bland annat få hjälp med att byta glödlampor, byta batteri i brandvarnaren eller hänga upp gardiner.

Tjänsten är kostnadsfri, men du betalar själv för materialet.

Ring för att boka tid: **Mats Kölnäs, 08-508 23 664**, vardagar 08.00–09.30

IT-stöd

Seniorhälsan erbjuder IT-stöd för seniorer 68+. Har du frågor om hur din mobiltelefon eller dator fungerar eller vilka möjligheter som finns?

Seniorhälsans IT-pedagog ger tips och vägledning. Kostnadsfritt stöd.

Ring för att boka tid: **Ivan Öhlin, 08-508 23 520**

Syn- och hörselstöd

Du som har syn- och/eller hörselnedsättning kan kostnadsfritt få hjälp, råd och stöd. Du kan få hembesök för hjälp och service samt träning med hjälpmedel. Det finns även sociala syn- och hörselgrupper som du kan delta i.

OBS! Inga undersökningar eller förskrivning av hjälpmedel erbjuds.

Telefontid vardagar 08.00–09.30

Leena Daneshmand, 08-508 23 586 Hägersten-Liljeholmen

Anton Nilsson-Krekula, 08-508 23 655 Älvsjö & Skärholmen

Syn- och hörselgrupper

Social samvaro i mindre grupp för dig med syn- eller hörselnedsättning.

Gruppen är anpassad för dig som inte kan delta i större grupper.

För mer information, kontakta Leena eller Anton enligt ovan.

Anhörigstöd

Hjälper, stödjer eller vårdar du någon som är 65+? Oavsett om du är granne, vän eller familjemedlem kan du få stöd av en anhörigkonsulent.

Ett stöd kan vara information, samtalsstöd eller att delta i en anhöriggrupp.

Läs mer på sidan 5.

Ann-Katrine Forsman Fermelin, 08-508 23 587