

Välkommen till

Seniorhälsan

Hösten
2026
Start 31/8

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



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 delta i ett brett utbud av fysiska, kulturella och sociala aktiviteter. Våra aktiviteter är kostnadsfria, förutom fika till självkostnadspris som finns på våra sociala aktiviteter. Om du behöver anmäla dig framgår det vid respektive aktivitet.

Hos oss finns dessutom stöd och service där du kan få hjälp av Fixartjänst, IT-stöd, Syn- och hörselstöd samt Anhörigstöd. Se sid 4-5 och baksidan på denna folder.

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



Har du frågor om innehållet, aktiviteter eller stöd och service? Har du tips och idéer? Vill du eller din förening ha våra program? Kontakta Cecilia 08-508 23 654 eller seniorhalsan@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.

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.

Seniorhälsans adresser

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

Axelsbergs torg 3
Fruängsgången 1
Gamla Södertäljevägen 5
Sjöbjörnsvägen 1
Sulvägen 22
Lövholsvägen 29
Spadvägen 5
Störtloppsvägen 40
Långbrodalsvägen 46
Älvsjö stationsgata 19

Seniorhälsans aktivitetsansvariga

Vill du komma i kontakt med en aktivitetsansvarig via e-post?

Skicka ett mail till seniorhalsan@stockholm.se

Eva Lundholm
Lena Forsberg
Jenny Wahlgren

08-508 23 662
08-508 23 672
08-508 21 537
jenny.wahlgren@stockholm.se

Ninja Strååt
Tina Bendelin
Tove Bengtsson Bok

08-508 23 521
08-508 23 013
08-508 23 528



Så hittar du i foldern:

Information om Anhörigstöd	sid. 4-5
Schemat för våra olika träffpunkter	sid. 6-13
Beskrivning av aktiviteterna	sid. 14-16
Höstens evenemang på träffpunkterna	sid. 17
Information om Stöd och Service	På baksidan

Anhörigstöd

Hjälper, stödjer eller vårdar du någon som är 65 år och äldre? Oavsett om du är granne, vän eller familjemedlem kan du få stöd av en anhörigkonsulent. Vi erbjuder dig som anhörig information, rådgivning och stödsamtal. Du kan även delta i anhöriggrupper, anhörigcafé och föreläsningar. Hör gärna av dig till våra anhörigkonsulenter för mer information.

Hägersten-Liljeholmen: **Ann-Katrin Forsman Fermelin**, 08-508 23 587, ann-katrine.forsman.fermelin@stockholm.se

Älvsjö: **Candeger Acici**, 08-508 23 042, candeger.acici@stockholm.

Prenumerera på Anhörigstöds nyhetsbrev

Prenumerera på Anhörigstöds nyhetsbrev för att ta del av aktuell information om aktiviteter, föreläsningar, anhöriggrupper och stöd för anhöriga. Skanna qr-koden för att komma till anmälningsskylten.



Välkommen till Anhörigcafé

En öppen mötesplats för dig som hjälper, vårdar eller stöttar någon i din närhet.

Här finns möjlighet att ta en paus i vardagen, fika och träffa andra anhöriga i liknande situationer. Anhörigcaféet är en trygg och avspänd mötesplats för samtal och gemenskap. Vid vissa tillfällen förekommer musikaliska, kulturella eller hälsofrämjande inslag.

Du kan delta vid ett eller flera tillfällen och du behöver inte föranmäla dig (undantag 13/11).

Anhörigcaféet arrangeras av kommunens anhörigkonsulenter, som finns på plats vid varje träff.

Tid: 10.00–12.30

Datum endast för **anhöriga**: 25/9, 16/10, 13/11*, 11/12

Datum när **även närstående** är välkomna: 2/10, 23/10, 27/11, 18/12

Adress: Älvsjö Centrum, Älvsjö stationsgata 19, ungdomens hus, ingång från baksida

* **Föranmälan krävs!** Anmälan senast 5/11 till Ann-Katrine 08- 508 23 587



Välkommen att delta i en anhöriggrupp

En anhöriggrupp är en samtalsgrupp där du får möjlighet att möta andra i liknande situation, dela erfarenheter, tankar och känslor på en respektfull och trygg plats. Anhöriggrupperna leds av anhörigkonsulenter. Max åtta deltagare i respektive grupp. Föranmälan krävs.

För dig som ger stöd eller omsorg till en närstående med fysisk eller psykisk ohälsa

Tid: 13.30–15.30 en onsdag i månaden

Datum: 23/9, 21/10, 18/11, 16/12

Adress: Axelsbergs torg 3, Lilla rummet

Anmälan: senast 21/9 till 08-508 23 042 eller candeger.acici@stockholm.se

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

Tid: 10.00–12.00 en fredag i månaden

Datum: 11/9, 9/10, 6/11, 4/12

Adress: Axelsbergs torg 3, Lilla rummet

Anmälan: senast 9/9 till: 08-508 23 587 eller ann-katrine.forsman.fermelin@stockholm.se

För dig som har en partner med Lewy Body sjukdom

Tid: 13.00–15.00 en måndag i månaden

Datum: 31/8, 28/9, 26/10, 23/11, 21/12

Adress: Hembydsgården Lerkrogen, Götalandsvägen 224

Anmälan: senast 9/9 till: 08-508 23 587 eller ann-katrine.forsman.fermelin@stockholm.se

Hittar du ingen anhöriggrupp som passar dig?

Lämna din intresseanmälan genom att skanna qr-koden eller ring 08-508 23 042



Axelsbergs aktivitetscenter

Axelsbergs torg 3
Tunnelbana till Axelsberg

Måndag		
10.00–11.00	Gympa	Ingen anmälan
11.15–12.00	Gympa soft	Ingen anmälan
14.30–16.30	Canasta	Lilla rummet
Tisdag		
12.00–13.00	Improvisationsteater nybörjare	Anmälan: Jenny
13.00–14.00	IT-stöd drop in	Lilla rummet
13.30–15.30	Social samvaro	Start 27 oktober!
14.30–17.00	Mahjong	I entrén
Onsdag		
10.30–12.00	Sjung i kör	Anmälan nya: Jenny
15.30–16.30	Mediyoga	Ingen anmälan
Torsdag		
10.00–11.00	Gympa	Ingen anmälan
11.15–12.00	Gympa soft	Ingen anmälan
13.00–14.30	Instruktör i gymmet	För dig som gått intro!
Fredag		
10.00–11.00	Balans & styrka - strong	Ingen anmälan
11.15–12.15	Balans & styrka - soft	Ingen anmälan
14.00–15.30	Hälsohäng - se datum	Ingen anmälan

Hälsohäng 14.00–15.30 och

- 11/9** Optimera din hjärna
9/10 Hjärnans respons på musik
6/11 Minnesstrategier
4/12 Stress och coping

Reflektionshäng 14.00–15.00

Måndagarna 14/9, 12/10, 9/11, 7/12
Måndagen efter respektive Hälsohäng träffas vi för en gemensam reflektion kring temat. Välkommen!

Kontaktuppgifter

Tove 08-508 23 528
Gympa, gympa soft, gym

Eva 08-508 23 662
Mediyoga

Jenny 076-122 15 37
Improvisationsteater, kören,
canasta

Ninja 08-508 23 521
Balans & styrka, hälsohäng

Cecilia 08-508 23 654
Mahjong, social samvaro

Seniorgym

Måndag-fredag 8.00–16.00

Boka obligatorisk introduktion:
Tove 08-508 23 528

Öppen mottagning syn och hörsel

Drop-in för att få hjälp med dina
syn- eller hörselhjälpmedel.
15/9 och 10/11 kl. 13.00–14.30

Evenemang

Följande torsdagar 14.00

17/9 Äldrelots & biståndshandläggare

15/10 Dagens dikt: Bruno Årfors

22/10 Örats dag! kl. **13.00**

19/11 Historieföreläsning

17/12 Julavslutning

Träffa Seniorhälsan och filmvisning

Har du frågor om Seniorhälsans utbud? Vill du dela med dig av
idéer och förslag? Välkommen att träffa representater från
Seniorhälsan **fredag** utanför Lilla rummet kl. **13.00–15.00**.
Start 4/9.

Fredagar ojämna veckor visar vi dessutom en klassisk långfilm i
Lilla rummet. Begränsat antal platser. Ingen föranmälan.
Start 11/9.

Fruängens mötesplats

Fruängsgången 1

Tunnelbana eller buss 163, 173 till Fruängen

Måndag

12.30–14.30	Social samvaro	Ingen anmälan
-------------	----------------	---------------

Varannan fredag - jämna veckor

12.30–14.30	Gubbklubb	Ingen anmälan
-------------	-----------	---------------

Kontaktuppgifter

Aktivitetsansvarig

Social samvaro
08-508 23 670

Ivan

Gubbklubb
08-508 22 124

Evenemang

Följande måndagar 12.30

7/9 Allsång med Bernt

28/9 Bildvisning med Eliane

12/10 Föreläsning: proteiner
för åldrandets hälsa och

miljön, av dietist Alexandra

26/10 Musik, Ukke-plus

16/11 Föreläsning: osteoporos

23/11 Musikquiz med Bengt

14/12 Föreläsning: hjärngympa

21/12 Julavslutning med
musikunderhållning

Öppen mottagning syn och hörsel

Drop-in för att få hjälp med
dina syn- eller hörselhjälp-
medel.

31/8, 19/10, 7/12 kl. 12.30–14.00



Fruängsgården

Gamla Södertäljevägen 5

Buss 173, 704 till Fruängsgården

Måndag		
09.30–10.30	Gympa	Ingen anmälan
11.00–11.45	Lättgympa	Ingen anmälan
Varannan tisdag - ojämna veckor, se datum nedan		
12.00–14.00	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!

Kontaktuppgifter

Lena 08-508 23 672

Gympa, lättgympa, gym,
qigong

Lauri 070-881 69 91

Karaoke på finska & svenska

Karaoke på finska & svenska

Datum: 11/8, 25/8, 22/9, 6/10,
20/10, 3/11, 17/11, 1/12, 15/12

Seniorgym

Måndag-fredag

07.00–11.00

Boka obligatorisk
introduktion:

Lena, 08-508 23 672



Måndag

09.45–11.00	Improvisationsteater fortsättning	Anmälan: Jenny
11.30–12.45	Shared Reading (jämna veckor)	Anmälan: Jenny
11.30–12.45	Existentiella samtal (ojämna veckor)	Anmälan: Jenny

Kontaktuppgifter

Jenny 076-122 15 37

Improvisationsteater, existentiella
samtal, Shared Reading

Kristallparken

Sulvägen 22

Buss 142 till Sulvägen

Torsdag

10.00–12.00	Hantverksgrupp (jämna veckor)	Start 15 oktober
-------------	-------------------------------	------------------

Kontaktuppgifter

Cecilia 08-508 23 654

Öppen mottagning syn och hörsel

Drop-in för att få hjälp med dina syn-
eller hörselhjälpmedel.

10/9, 5/11, 17/12 kl. 10.30–12.00



Långbroberg

Spadvägen 5

Buss 141 till Spadvägen/Buss 163 till Fru Marias väg

Tisdag		
12.30–13.15	Lättgympa	Ingen anmälan
13.30–15.00	Social samvaro	Ingen anmälan

Kontaktuppgifter

Tove 08-508 23 528

Lättgympa, social samvaro

Liljeholmen (Trekanten)

Lövholmsvägen 29

Tvårbana till Trekanten

Tisdag		
13.30–14.30	Mediyoga	Ingen anmälan
15.00–16.00	Mediyoga	Ingen anmälan
Torsdag		
14.00–15.00	Mjuka Moves	Anmälan: Tina

Kontaktuppgifter

Eva 08-508 23 662

Mediyoga

Tina 08-508 23 013

Mjuka Moves

Öppen mottagning syn och hörsel

Drop-in för att få hjälp med dina
syn- eller hörselhjälpmedel.

1/9, 13/10, 17/11, 15/12 kl. 13.00–14.30

Västertorp

Störtloppsvägen 40
Tunnelbana till Västertorp

Tisdag

11.15–12.00	Qigong	Anmälan: Lena
12.30–14.00	Lunchträffar	Anmälan: Lena

Torsdag

13.30–15.00	Social samvaro	Ingen anmälan
-------------	----------------	---------------

Fredag

13.30–14.15	Lättgympa	Anmälan: Lena
-------------	-----------	---------------

Kontaktuppgifter

Lena 08-508 23 672

Öppen mottagning syn och hörsel

Drop-in för att få hjälp med dina
syn- eller hörselhjälpmedel.
10/9, 17/12 kl. 13.30–15.00

Evenemang: Följande torsdagar 13.30

3/9	Allsång med Bengt	15/10	Bildvisning med Eliane
5/11	Allsång med Bernt	12/11	Föreläsning: nya kostråd
26/11	Föreläsning: hjärngympa	10/12	Julmusik med Ukke-plus

Älvsjö 46:an

Långbrodalsvägen 46

Buss 144 till Vivelvägen eller buss 163 till Långbrodalsvägen

Torsdag

10.00–12.00	Existentiella samtal (jämna veckor)	Anmälan: Jenny
10.00–12.00	Shared reading (ojämna veckor)	Anmälan: Jenny

Kontaktuppgifter

Jenny 076-122 15 37
Existentiella samtal

Evenemang 11.00

1/10 Om Älvsjö - en historisk
tillbakablick med Iris Lindgren

Älvsjö centrum

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

Onsdag		
9.30–10.30	Cirkelträning	Ingen föranmälan
11.00–12.00	Balans och styrka - soft	Ingen föranmälan
13.00–14.30	Syn- och hörselgrupp en gång/mån	Anmälan! Se nedan
Vissa fredagar, se sid. 4 för info		
10.00–12.30	Anhörigcafé	Se sid. 4 för datum

Kontaktuppgifter

Ninja 08-508 23 521

Cirkelträning, Balans & styrka

Anton 08-508 23 655

Syn- och hörselgrupp

Ann-Katrine 08-508 23 587

Anhörigcafé

Öppen mottagning syn och hörsel

Drop-in för att få hjälp med dina syn- eller hörselhjälpmedel.

16/9 och 11/11 kl. 12.30–14.00

Syn- och hörselgrupp

En social grupp för dig med syn- eller hörselnedsättning. Alla kommer till tals och hörselhjälpmedel finns att låna.

Mer info och anmälan: Anton, 08-508 23 655 samt s. 15.

Evenemang 13.00

23/9 Ullhantverk (**anmälan** till Ninja)

21/10 Musikshow: tribute till Tina Turner - simply the best!

18/11 Arkivfilm: en tidsresa på bioduken

16/12 Julmusik med Duo Blåsut

Våra aktiviteter

Balans & styrka sid. 6, 13

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

Canasta sid. 6

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

Cirkelträning sid. 13

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

Existentiella samtal sid. 10, 12

Samtal om livets erfarenheter, relationer, förändringar, hopp och framtid. I en trygg gemenskap får du möjlighet att dela tankar, lyssna till andra och upptäcka nya perspektiv. Välkommen till meningsfulla samtal som berikar och inspirerar. Anmälan: Jenny: 076-122 15 37

Gubbklubb sid. 8

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

Gympa sid. 6, 9

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

Gympa soft & Lättgympa

sid. 6, 9, 11, 12

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

Hantverksgrupp sid. 10

Ta med ditt eget hantverk, drick en kopp kaffe och umgås en stund. Det finns även visst material på plats för kreativt skapande. Start 15 oktober!

Hälsohäng sid. 6

Höstens tema är intellektuell stimulans. Vi fördjupar oss i hjärnan och hur vi kan träna den.

Höstens datum: 11/9, 9/10, 6/11, 4/12

Reflektionshäng måndagen efter respektive Hälsohäng för reflektioner.

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

IT-stöd drop in sid. 6

Du som behöver akut eller snabb hjälp med din mobiltelefon, surfplatta eller bärbara dator kan komma på ett kort drop-in besök på max 15 minuter till Seniorhälsans IT-pedagoger.

Karaoke på finska/svenska sid. 9

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

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 brädspelet Mahjong. Är du nybörjare så lär vi dig. Utanför gymmet i Axelsberg.

Mediyoga sid. 6, 11

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

Mjuka Moves sid. 11

Mjuk gympa till härlig musik, som väcker liv i kropp och själ och lymfsystem. Balans, Do In/självmassage och djupandning vävs in i passet. Avslappning som avslut. Stående och sittande.

Qigong sid. 9, 12

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

**Seniorgym** sid. 6, 9

Välkommen att träna på egen hand i ett av våra gym. Gymmet är främst till för dig som har svårt att träna på vanliga gym. Obligatorisk introduktion för dig som är ny. Boka tid hos Lena i Fruängen, 08-508 23 672 eller Tove i Axelsberg, 08-508 23 528.

Shared Reading sid. 10, 12

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

Sjung i kör sid. 6

Du behöver inte kunna läsa noter eller ha sjungit i kör tidigare. Hos oss får du:

- Härlig gemenskap och nya vänner
- Energifulla och roliga repetitioner
- Inspirerande körledare
- Blandad repertoar
- Möjlighet att uppträda (om du vill)

Sångpedagog: Jenny Wahlgren

Anmälan: 076-122 15 37



Fortsättning nästa sida

Social samvaro sid. 6, 8, 11, 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.

Syn- och hörselgrupp sid. 13

Social samvaro i mindre grupp för dig med syn- eller hörselnedsättning. Gruppen är anpassad för dig som inte kan delta i större grupper. Vi pratar en och en, och hörselhjälpmedel finns att låna. Finns i Fruängen och Älvsjö.

Anmälan: Anton,
08-508 23 655

**Syn och Hörsel: Drop-in**

Service av hörapparater, rådgivning angående syn- eller hörselnedsättning. Kostnadsfritt.

Axelsberg kl. 13.00–14.30:

15/9, 10/11

Blomsterfonden kl. 13–14.30:

15/9, 10/11, 15/12.

Fruängen kl. 12.30–14.00:

31/8, 19/10, 7/12

Kristallparken kl. 10.30–12.00:

10/9, 5/11, 17/12

Västertorp kl. 13.30–15.00:

10/9, 17/12

Trekanten kl. 13.00–14.30:

1/9, 13/10, 17/11, 15/12

Älvsjö centrum kl. 12.30–14:

16/9, 11/11

Samtalsgrupp för dig med demensdiagnos

Samtalsgruppen är för dig som har en kognitiv diagnos, är 65 år eller äldre och bor i Hägersten-Älvsjö. Du får möjlighet att samtala om livet och vardagen tillsammans med andra i liknande situation.

Först har du ett enskilt samtal med samtalsledaren. På ett lugnt och tryggt sätt får du berätta om din situation och vad som är viktigt i din vardag just nu.

Därefter bildas samtalsgrupper där du får möjlighet att dela erfarenheter och tankar med andra i liknande situation. Det kan vara allt från livets små glädjeämnen till vardagens utmaningar. Tillsammans skapar vi en trygg och varm plats där samtal och gemenskap står i centrum.

Välkommen att kontakta samtalsledare Candeger Acici om du har frågor eller vill anmäla ditt intresse.

Telefonnummer: 08- 508 23 042

E-post: candeger.acici@stockholm.se

Vårens evenemang

Axelsbergs aktivitetscenter torsdag kl.14.00

- 17/9** Biståndshandläggare & Äldrelots
15/10 Dagens dikt. Gäst: Bruno Årfors
22/10 Örats dag. **obs! kl. 13.00!**
19/11 Historieföreläsning

Hälsohäng kl. 14.00–15.30

Under höstens tema fördjupar vi oss i hjärnan och hur vi kan få intellektuell stimulans på olika sätt. Måndagen efter Hälsohängen träffas de som vill för reflektioner.

- 11/9** Optimera din hjärna
9/10 Hjärnans respons på musik
6/11 Minnesstrategier
4/12 Stress och coping

Fruängens mötesplats måndag kl.12.30

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| 7/9 Allsång med Bernt | 28/9 Bildvisning med Eliane |
| 12/10 Föreläsning: proteiner | 26/10 Musik, Ukke-Plus |
| 16/11 Föreläsning: osteoporos | 23/11 Musikquiz med Bengt |
| 14/12 Föreläsning: hjärngympa | 21/12 Julavslutning |

Västertorp torsdag kl.13.30

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 3/9 Allsång med Bengt | 15/10 Bildvisning med Eliane |
| 5/11 Allsång med Bernt | 12/11 Föreläsning: nya kostråd |
| 26/11 Föreläsning: hjärngympa | 10/12 Julmusik med Ukke-plus |

Älvsjö 46:an torsdag kl.11.00

- 1/10** Föreläsning: om Älvsjö – en historisk tillbakablick med Iris Lindgren

Älvsjö Centrum onsdag kl.13.00

- 23/9** Berättarstund med ullhantverk
21/10 Musikshow: tribute till Tina Turner - simply the best!
18/11 Arkivfilm: en tidsresa på bioduken
16/12 Julmusik med Duo Blåsut

Bio Aspen onsdag kl.13.00

Datum: September: 16, 17. Oktober: 14, 15. November: 18, 19.

Seniorbio på Bio Aspen på Hägerstensvägen 100A.

Soppa till försäljning före filmen. Samarbete med Bio Aspen, PRO & SPF.

Förköp biljetter: www.bioaspen.se eller 076-029 05 99 (kvällstid).

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: 08-508 09 631

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

Äldrelots Sanna 08-508 21 844

Vill du veta mer om vilket stöd du kan få från kommun och region? Känner du att du har svårt att klara dig själv i vardagen? Kontakta Sanna för vägledning och stöttning. Du kan även träffa Sanna på våra mötesplatser följande datum under hösten:

Axelsberg: 25/9, 30/10, 27/11 och 18/12 kl. 13.00–15.00

Kristallparken: 24/9, 15/10, 19/11, 10/12 kl. 10.00–12.00

Äldre direkt 08-80 65 65

För allmän information om äldreomsorgen i Stockholms stad.

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: **08-508 23 520** eller

skicka e-post: **seniorhalsan@stockholm.se**

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

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

Jakob Ljungberg, 08-508 23 586 Hägersten-Liljeholmen

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 och finns i Älvsjö c och Fruängen. För mer information, kontakta Anton eller Jakob enligt ovan.

Anhörigstöd

Hjälper, stödjer eller vårdar du någon som är 65 år och äldre?

Oavsett om du är granne, vän eller familjemedlem kan du få stöd av en anhörigkonsulent. Vi erbjuder dig som anhörig information, rådgivning och stödsamtal. Du kan även delta i anhöriggrupper, anhörigcafé och föreläsningar. Läs mer på sidan 5.

Ann-Katrine Forsman Fermelin, 08-508 23 587, Hägersten-Liljeholmen

Candeger Acici, 08-508 23 042, Älvsjö

