

Skärholmens Stödverksamhet

År 2024



Välkommen till Stödverksamheten!

I Stödverksamheten ingår aktivitetscenter Björken, Tallen och Aspen, anhörigstöd, syn- och hörselinstruktör samt fixartjänst.

Kontaktuppgifter:

Enhetschef: Yvonne Esgård
yvonne.esgard@stockholm.se

Aktivitetscenter

Tel. 08-508 24 988
aldrestodverksamhetenskarholmen@stockholm.se

Personal:

Yordanos Ghirmay
Lana Hamdoun
Jeremias Kjellmark
Helén Brandberg

Anhörigstöd

Anhörigkonsulent:

Lana Hamdoun
tel. 08-508 24 547
lana.hamdoun@stockholm.se

Anhörigstödjare:

Yordanos Ghirmay
tel. 08-508 24 543
yordanos.ghirmay@stockholm.se

Syn- och hörselinstruktör

Anton Nilsson

Tel. 08-508 23 655
anton.nilsson@stockholm.se

Fixartjänst, fixare

Anders Persson

Tel. 08-508 24 648
funktion.SD24.fixartjanstenskarho
lmen@stockholm.se



Innehållsförteckning

Om Stödverksamheten 1

Kontaktuppgifter 1

Träffpunkter för seniorer 2

Anhörigstöd 3

Syn- och hörselinstruktör 4

Fixartjänst 4

Värdegrund 5

Sociala medier 5



Om stödverksamheten

Stödverksamheten i Skärholmen finns till för dig som medborgare i Bredäng, Sättra, Skärholmen eller Vårberg. Stödverksamheten består av aktivitetscenter Björken, Aspen och Tallen, anhörigstöd, syn- och hörselinstruktör samt fixartjänst.

Kontaktuppgifter

Enhetschef:

Yvonne Esgård
yvonne.esgard@stockholm.se

Postadress:

Skärholmens stadsdelsförvaltning
Box 503
127 26 Skärholmen

Björken, Aspen och Tallens aktivitetscenter:

Telefon: 08-508 24 988

E-post: aldrestodverksamhetenskarholmen@stockholm.se

Personal:

Yordanos Ghirmay, aktivitetssamordnare

Lana Hamdoun, verksamhetsutvecklare

Jeremias Kjellmark, hälsopedagog

Helén Brandberg, hälsopedagog

Anhörigstöd:

Anhörigkonsulent:

Lana Hamdoun

tel. 08 – 508 24 547

lana.hamdoun@stockholm.se

Anhörigstödjare:

Yordanos Ghirmay

tel. 08 – 508 24 543

yordanos.ghirmay@stockholm.se

Syn- och hörselinstruktör:

Anton Nilsson

tel. 08 – 508 23 655

anton.nilsson@stockholm.se

Fixartjänst, fixare:

Anders Persson

tel. 08-508 24 648

funktion.SD24.fixartjanstenskarholmen@stockholm.se

Träffpunkter för seniorer

Björken, Aspen och Tallens aktivitetscenter är öppna mötesplatser för seniorer (65+) i Skärholmen, där aktiviteter anordnas. Att besöka träffpunkterna är alltid gratis och aktiviteterna är gratis om inget annat anges i programbladet. Programbladet finns att hämta på Björkens aktivitetscenter. **Vill du ha programbladet skickat per mail eller post?** Kontakta personalen så ordnar de det.

Björkens aktivitetscenter

På Björken anordnas veckovis återkommande aktiviteter som exempelvis IT-hjälp, tipspromenad, bingo och gymnastik samt månadsspecifika aktiviteter som t.ex. föreläsningar, gemensam lunch, musikunderhållning m.m. Under öppettiderna finns därutöver även möjlighet för spontana möten och aktiviteter. Mellan klockan 13.00 – 15.00 finns gratis fika på träffpunkten. Personalen talar svenska, engelska, arabiska, tigrinja, amarinja och spanska.

Adress: Portholmsgången 3, 127 48, Skärholmen
Öppettider: Vardagar 09.00 – 16.00

Aspens aktivitetscenter

På Aspens aktivitetscenter anordnas personalledt träning på tisdagar och torsdagar kl. 10.00 – 10.45. Det anordnas även terminsvis andra aktiviteter på Aspen, som exempelvis musikunderhållning och gemensam lunch.

Adress: Frösätrabacken 7C, 127 36, Skärholmen
Öppettider: Tisdagar och torsdagar 10.00 – 10.45

Tallens aktivitetscenter

Tallens aktivitetscenter riktar sig till döva och dövblinda seniorer (65+) som bor i Skärholmens stadsdel. På aktivitetscentret används teckenspråk vid kommunikation. Kontakta gärna personalen per e-post för att komma i kontakt med teckenspråkskunniga medarbetare på Tallen.

Adress: Portholmsgången 3, 127 48, Skärholmen
Öppettider: Måndag, onsdag & fredag kl. 13.00 – 15.00

Anhörigstöd

Du som är anhörig och hjälper, stödjer eller vårdar en närstående, som är långvarigt sjuk, har en funktionsnedsättning eller är äldre, är välkommen att kontakta Skärholmens anhörigstöd.

Enskilda samtal

Välkommen att boka samtal med anhörigkonsulenten för information, stöd och hjälp.

Hos anhörigkonsulenten kan du få:

- **Stödjande samtal** för att ge dig som anhörig möjlighet att prata om det som är viktigt för dig i ditt anhörigskap och vid behov få stöd i att förändra din situation.
- **Vägledande samtal** om din och dina närståendes rättigheter, information om insatser, ansökningsprocesser samt möjlighet till stöd inom olika verksamheter och föreningar.
- **Information** om anhöriggrupper, föreläsningar, utbildningar, må bra-aktiviteter och andra tematräffar i såväl stadsdelen som staden och länet.

Boka tid för enskilt samtal

Samtalen erbjuds antingen fysiskt på en plats som passar dig eller per telefon. Stödet är kostnadsfritt, tystnadsplikt råder och inga journalanteckningar förs.

Anhörigkonsulent Lana Hamdoun:

Telefon: 08 – 508 24 547

E-post: anhorigstod.skarholmen@stockholm.se eller lana.hamdoun@stockholm.se

Anhöriggrupp, inriktning demens

Anhörigstödet i Skärholmen anordnar träffar för anhöriga som vårdar, hjälper eller stödjer en närstående med demenssjukdom. I anhöriggruppen får du möjlighet att träffa andra i liknande situation, utbyta erfarenheter och finna gemenskap. Deltagandet är kostnadsfritt och ingen föransökan krävs. Hör av dig till anhörigstödjare Yordanos Ghirmay för mer information om datum, tid och plats för träffarna.

Anhörigstödjare Yordanos Ghirmay:

Telefon: 08 – 508 24 543

E-post: yordanos.ghirmay@stockholm.se



Syn- och hörselinstruktör

Du som har syn- eller hörselnedsättning kan få rådgivning, information och lättare service av syn- och hörselinstruktören. Välkommen att kontakta instruktör Anton Nilsson för mer information. Boka hembesök på telefontid måndag–fredag mellan klockan 08.00–09.30.

Instruktör: Anton Nilsson
Telefon: 08-508 23 655
E-post: anton.nilsson@stockholm.se



Fixartjänst:

Stadsdelens fixartjänst omfattar hjälp med vardagssysslor som kan vara riskfyllda för äldre personer (68+), som exempelvis tunga lyft, att klättra på stege eller liknande. Du kan få hjälp av fixartjänsten även om du har hemtjänst. Tjänsten erbjuds tisdag förmiddag och onsdag eftermiddag. Ring och boka en tid under telefontiden som är måndag–torsdag mellan klockan 08.00–10.00.

Fixare: Anders Persson
Telefon: 08-508 24 648
E-post: funktion.SD24.fixartjanstenskarholmen@stockholm.se



Vår värdegrund

MÅNGFALD, ENGAGEMANG, SAMARBETE & MOD

Äldreomsorgen i Stockholms stad ska präglas av självbestämmande, individualisering och valfrihet. Utformningen av det stöd som ges ska inriktas på att äldre personer får leva ett värdigt liv och känna välbefinnande, trygghet och meningsfullhet.

MÅNGFALD

Alla är olika, olika är bra. Vi utgår från människan och vi värdesätter den kraft som finns i mångfalden där olikheter skapar bättre service och en snabbare innovation.

SAMARBETE

Samarbete mellan invånare, förtroendevalda och medarbetare är en självklarhet för att vi ska nå bästa möjliga resultat. Vi är schyssta, rättvisa och respektfulla. Vi ställer upp för varandra och hjälps åt. Tillsammans arbetar vi smartare och effektivare för invånarnas bästa.

ENGAGEMANG

Vi tar oss an vårt arbete med entusiasm, lust och vilja att göra det där lilla extra. Vårt engagemang gör vår service till invånarna bättre och ger oss glädje och energi tillbaka.

MOD

Mod är att ifrågasätta allt vi gör idag för att göra det lite bättre imorgon. Vi vågar prova nytt och ifrågasätta det gamla. Mod hjälper oss att vara nytänkande, fatta beslut och genomföra förändringar som leder oss framåt. För att säkerställa framsteg accepterar vi våra misstag och drar lärdom av dem.

Sociala medier

Följ Skärholmens stadsdelsförvaltning på sociala medier genom att skanna QR-koderna.

Facebook



Instagram

