



**Våren 2024**

15 januari - 20 juni

# Välkommen till **Seniorhälsan**

Aktiviteter, evenemang, stöd & service för dig 65+  
boende i Hägersten-Älvsjö stadsdelsområde

Enheten för utveckling och förebyggande arbete  
Hägersten-Älvsjö stadsdelsförvaltning



**Stockholms  
stad**



# Välkommen till oss

Seniorhälsan har ett brett utbud och du kan delta i fysiska, kulturella och sociala aktiviteter. Våra aktiviteter är kostnadsfria, fika finns till självkostnadspris och behöver du föranmäla dig så framgår det vid beskrivningen av aktiviteten.

Hos oss finns även stöd och service där du kan ta hjälp av Fixaren (68+), IT-stöd (68+), syn- och hörselinstruktör, anhörigstöd samt äldrestöd. Information om dessa funktioner hittar du på baksidan.

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

**Vi finns på Internet:** senior.stockholm, seniorval.se och på Facebook, sök på Seniorhälsan Hägersten-Älvsjö. Du behöver inte vara medlem på Facebook för att läsa på vår sida. 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 eller vill du bli volontär? Kontakta Cecilia: 08-508 23 654 eller [cecilia.brehammar@stockholm.se](mailto:cecilia.brehammar@stockholm.se)

Den här foldern är utskrivnen, vikt och häftad av Nätverkets yrkesgrupp.



## Seniorbio på Bio Aspen

En gång i månaden, Seniorhälsan i samarbete med PRO, SPF och Bio Aspen. Det finns möjlighet att äta soppa innan filmen. Du betalar själv för soppa och biobiljett. [www.bioaspen.se](http://www.bioaspen.se)

**Vårens datum:** 24/1, 21/2, 20/3, 17/4

Se anslag för vilken film som visas.

Kontakt: Lena, 08-508 23 672

## Kurs: min hälsa

En kurs där du får inspiration och kunskap som kan hjälpa dig att behålla din styrka och hälsa. Kursen innehåller teori, praktiska övningar och diskussioner. Vi träffas vid sju tillfällen.

**Startdatum:** grupp 1 startar 1/2, grupp 2 startar 4/4

**Plats:** Axelsbergs torg 3

**Tid:** 13.00–15.00

**Anmälan:** Ninja, 08-508 23 521

## Existentiella samtal – vi samtalar om livet

Enligt WHO (Världshälsoorganisationen) påverkar din existentiella hälsa hur du uppfattar din fysiska, psykiska och sociala hälsa. En gång i veckan träffas vi i en liten grupp om 5-8 personer och samtalar om livet. 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.

Grupp i Västertorp, torsdagar 15.00–17.00.

**Anmälan:** Ivan, 08-508 23 520

Grupp i Älvsjö 46:an, torsdagar 12.30–13.45.

**Anmälan:** Jenny, 08-580 21 537

## Program

### Måndag

10.00–11.00 Gympa  
11.15–12.00 Gympa soft  
14.00–15.00 Disco! Följande datum: 5/2, 19/2, 4/3, 18/3, 8/4, 22/4, 6/5, 20/5, 3/6, 17/6

### Tisdag

11.00–12.00 Improvisations-teater nybörjare\*  
13.00–14.00 Improvisations-teater fortsättning\*

### Onsdag

10.30–12.00 Alla-kan-sjunga-kör\*  
12.30–13.30 Frigörande dans  
14.00–14.40 Mindfulness  
15.00–16.00 MediYoga\*

### Torsdag

10.00–11.00 Gympa  
11.15–12.00 Gympa Soft

### Fredag

10.00–11.00 Balans & styrka Strong  
11.15–12.00 Balans & styrka Soft  
13.00–14.30 Hälsohäng - följande datum: 9/2, 8/3, 5/4, 3/5, 14/6

### Måndag – Fredag

09.00–15.00 Öppet gym (obligatorisk introduktion)\*

# Axelsbergs aktivitetscenter

Axelsbergs torg 3, Axelsberg  
**Hitta hit:** Tunnelbana till Axelsberg

\*Föranmälan improvisationsteater samt alla-kan-sjunga-kör : Jenny, 08-508 21 537  
\*Föranmälan MediYoga: Eva, 08-508 23 662  
\*Boka gymintroduktion: Cecilia, 08-508 23 654

### Kontakt

Gympa & Gympa soft: Cecilia, 08-508 23 654  
Disco, frigörande dans, mindfulness: Anna, 08-508 23 665  
Balans & styrka, hälsohäng: Ninja, 08-508 23 521

### Evenemang

**För mer information, se anslag**

**25 januari** Föredrag om Stockholms blodbad

**1 februari** Föredrag om Gustav Vasa

**14 mars** Dans till orkester

**18 april** Öppen scen

**30 maj** Sommaravslutning



### Kurs

**Min hälsa:** en kurs om att stärka sin hälsa. Se sidan 3 för mer information.

**Startdatum:** 1 februari samt 4 april.

**Kontakt:** Ninja, 08-508 23 521

### Hälsohäng!

**En fredag i månaden,** 13.00–14.30

9 februari, 8 mars, 5 april, 3 maj, 14 juni

**Kontakt:** Ninja, 08-508 23 521

# Fruängsgården

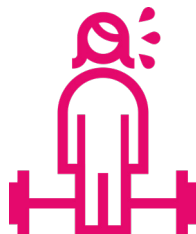
Gamla Södertäljevägen 5

**Hitta hit:** Buss 173, 704 till Fruängsgården

\*Boka gymintroduktion: Lena, 08-508 23 672

**Kontakt:** Lena, 08-508 23 672

# Fruängens mötesplats



Fruängsgången 1

**Hitta hit:** Tunnelbana eller buss 163, 173 till Fruängen

## Nyhet: Gubbklubb!

**En fredag i månaden** 12.30–14.30. Se sidan 8.

**Vårens datum:** 16/2, 15/3, 12/4, 10/5, 14/6

**Kontakt:** Ivan, 08-508 23 520

## Evenemang

**För mer information, se anslag**

**12 februari** Syn- och hörselinstruktör servar hörapparater

**19 februari** Föreläsning: bra mat för kroppen

**26 februari** Allsång med Bernt

**25 mars** Musikquiz med Bengt

**15 april** Föreläsning med Ninja

**22 april** Bildvisning med Eliane

**29 april** Allsång med Bernt

**6 maj** Syn- och hörselinstruktör servar hörapparater

**27 maj** Musikquiz med Bengt

**3 juni** Bildvisning med Eliane

**17 juni** Sommaravslutning

## Program Fruängs- gården

### Måndag

09.30–10.30 Gympa

11.00–11.45 Lättgympa

### Onsdag

09.00–10.00 Instruktör  
på plats i gymmet

### Torsdag

09.30–10.30 Gympa

11.00–11.45 Qi-gong

### Fredag

09.00–10.00 Instruktör  
på plats i gymmet

### Måndag - Fredag

08.00–11.00 Öppet  
gym (obligatorisk  
introduktion)\*

## Program Fruängens mötesplats

### Måndag

12.30–14.30 Social  
samvaro

### Fredag

En gång i månaden  
12.30–14.30 Gubbklubb

## Program Västertorp

### Tisdag

11.15–12.00 Qi-gong

12.30 Lunch\*

### Onsdag

Taktil massage (tidsbokning)\*

### Torsdag

13.30–15.00 Social samvaro

15.00–17.00 Existentiella samtal\*

### Fredag

13.30–14.15 Lättgympa

## Program

## Liljeholmen

### Onsdag

10.00–11.00 Mediyoga\*

12.00–13.00 Mediyoga\*

### Torsdag

10.00–11.30 Mjuka Moves\*

13.00–14.30 Mjuka Moves\*

15.00–16.00 Mediyoga\*

## Program

## Gröndal

### Måndag

09.45–11.00 Improvisationsteater\*

11.30–12.45 Shared reading\*

11.30–12.30 Dans för hälsa

Gröndal startar 22/1

Inställt: 26/2 och 1/4

# Västertorp

Störtloppsvägen 40

**Hitta hit:** tunnelbana till Västertorp

\*Föranmälan existentiella samtal: Ivan, 08-508 23 520

\*Föranmälan lunch: Lena, 08-508 23 672

\*Tidsbokning taktil massage: Anki, 08-508 23 670

### Kontakt

Qi-gong, lättgympa, social samvaro: Lena, 08-508 23 672

## Evenemang

**För mer information: se anslag**

**25 januari** Musikquiz med Bengt

**15 februari** Allsång med Bernt

**14 mars** Syn- och hörselinstruktör servar hörapparater

**28 mars** Bildvisning med Eliane

**11 april** Musikquiz med Bengt

**2 maj** Allsång med Bernt

**23 maj** Syn- och hörselinstruktör servar hörapparater

**30 maj** Bildvisning med Eliane

# Liljeholmen

Lövholmsvägen 29

**Hitta hit:** tvärbana till Trekanten

\*Föranmälan till Mediyoga: Eva, 08-508 23 662

\*Föranmälan Mjuka Moves: Tina, 08-508 23 013

# Gröndal

Sjöbjörnsvägen 1

**Hitta hit:** tvärbana till Gröndal

\*Föranmälan till Improvisationsteater och shared reading: Jenny, 08-508 21 537

### Kontakt

Dans för hälsa: Anna, 08-508 23 665



# Älvsjö 46:an

Långbrodalsvägen 46

**Hitta hit:** buss 144 till Vivelvägen eller buss 163 till Långbrodalsvägen

\*Föranmälan existentiella samtal samt shared reading: Jenny, 08-508 21 537

## Kontakt

Linedance: Anna, 08-508 23 665

Träna lungorna, artosträning: Jenny, 08-508 21 537



# Älvsjö Centrum

Älvsjö stationsgata 19, ingång på baksidan.

**Hitta hit:** pendeltåg, buss 163 eller 173 till Älvsjö station

**Kontakt:** Ninja, 08-508 23 521

**Evenemang** se anslag för mer information:  
31/1, 28/2, 20/3, 24/4, 29/5 samt 19/6

# Långbroberg

Spadvägen 5

**Hitta hit:** buss 141 till Spadvägen eller buss 163 till Fru Marias väg

**Kontakt:** Cecilia, 08-508 23 654

## Digitalt!

Delta på Mindfulness hemifrån tillsammans med andra. Gå in på [www.zoom.com/join](https://www.zoom.com/join). Skriv in mötes-ID 426 589 9677 och passcode 123456

Torsdagar 10.00–10.40

**Kontakt:** Anna, 08-508 23 665

Start 1 februari

## Program

### Älvsjö 46:an

#### Torsdag

10.30–10.50 Träna lungorna

11.00–12.00 Artosträning

10.30–11.30 Linedance

12.30–13.45 Existentiella samtal\*

12.45–13.45 Shared reading\*

Älvsjö 46:an startar 25/1

## Program

### Älvsjö Centrum

#### Onsdag

11.00–11.45 Cirkelträning

12.00–14.00 Seniorhäng med fika och skaparverkstad

## Program Långbroberg

#### Onsdag

10.00–10.45 Sittgympa

11.00–12.00 Sällskapsspel

13.30–15.00 Social samvaro

# Våra aktiviteter



## Alla-kan-sjunga-kör

Allsångskören för dig som älskar att sjunga. Vi sjunger välkända sånger tillsammans, både unisont och tvåstämmigt. Inga förkunskaper krävs. Kören leds av Jenny Wahlgren, utbildad sångpedagog.  
Anmälan: 08-508 21 537

## Artrosträning

Det finns en vanligt förekomst att artros är en förslitning i leden och att vila är bästa medicinen. Det är i själva verket tvärt om. Experterna säger att det är bra att träna lederna om du har artros. Du kan även förebygga samt bli starkare i lederna. Vi gör anpassade övningar tillsammans och avslutar med fika!

## Balans & styrka

Vi stärker våra fötter, tränar styrkan i underkroppen och slipar på vår balans. För att kunna fokusera på vår kropp är detta pass utan musik.

## Cirkelträning

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

## Dans för hälsa

Du får prova improviserad och koreograferad dans. Fokus på lust, glädje och gemenskap. Fungerar även för dig som vill sitta och dansa!

## Disco

Kom och dansa loss till riktigt härlig disco-musik! Det spelar ingen roll om du är van eller ovan dansare - här är det känslan och glädjen som styr! Datum för våren: 5/2, 19/2, 4/3, 18/3, 8/4, 22/4, 6/5, 20/5, 3/6, 17/6

## Gubb-klubb

Vi män ser på filmklipp, sport, lyssnar på musik, spelar schack, tärning, kort eller backgammon, eller varför inte pingis, biljard eller dart? Varmkorv, lättöl och olika snacks finns till självkostnadspris. Vårens datum: 16/2, 15/3, 12/4, 10/5, 14/6

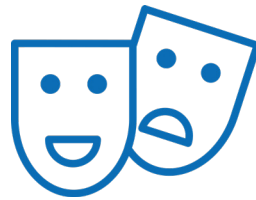
## Gympa

Stående gympa där vi tränar kondition, styrka, balans och rörlighet.

## Gympa soft & Lättgympa

Ett sittande gypapass där vi tränar styrka, balans, rörlighet och kondition. Vi går inte ner på golvet, men vissa stående övningar förekommer. Du kan genomföra hela passet sittande.





## **Hälsohäng!**

Olika teman vid varje tillfälle. Vi fikar, pratar kring månadens tema samt provar olika övningar och tekniker. Vårens datum: 9/2, 8/3, 5/4, 3/5, 31/5

## **Improvisationsteater**

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, 08-508 21 537

## **Linedance**

Vi lär oss enklare stegsekvenser som vi upprepar. Ingen förkunskap krävs!

## **Lunch**

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

## **Mediyoga**

En medicinsk yogaform med enkla, mjuka yogarörelser som utförs i takt med det djupa andetaget. Övningarna är meditativa och ökar kroppsmedvetenheten, lugnar sinnet samt balanserar kroppens nerv- och hormonsystem. Forskning

visar att Mediyoga kan ge goda effekter mot rygg-, hjärt- och sömnproblem, oro samt högt blodtryck.

Anmälan till Eva, 08-508 23 662

## **Mindfulness**

I mindfulness får du träna på din förmåga att vara här och nu. Tillsammans med andra blir det enklare.

## **Mjuka Moves**

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

## **QiGong**

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

## **Shared reading**

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, 08-508 21 537

Fortsättning nästa sida

## Seniorhäng

Seniorhäng med fika och skaparverkstad. Vill du ha lunchsällskap? Ta med din egen lunch så äter vi tillsammans.

## Social samvaro

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

## Sällskapsspel

Vi spelar spel eller kort tillsammans.

## Taktil massage

En mjuk och omsorgsfull massage på ryggen eller handen som utsöndrar lugn- och ro-hormoner. Immunförsvaret och kroppsuppfattningen stärks, du blir avslappnad, får bättre sömn samt ett ökat välbefinnande.

Endast efter tidsbokning:

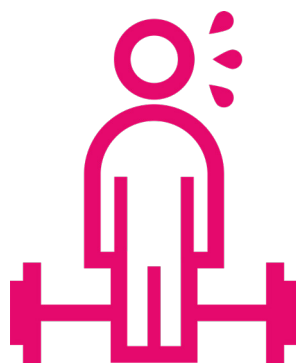


## Träna lungorna - vid andningsbesvär

Om du har någon form av andningsbesvär kan det vara bra att göra andningsträning. Du kan träna utandningen genom att blåsa ut luft genom ett smalt sugrör i en vattenflaska. Du får då ett mottryck i vattnet, som hjälper till att öppna upp luftvägarna och lungorna, vilket ger bättre kondition i andningsmuskulaturen. Anmälan till Jenny, 08-508 21 537.

## Öppet gym

Välkommen att träna på egen hand i ett av våra gym. Obligatorisk introduktion för dig som är ny. Boka hos Lena, 08-508 23 672.



# 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.

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

## **För dig som har en partner med Lewy Body sjukdom**

Vi träffas en måndag i månaden, 14.00–16.00. Start 15 januari.  
Hembygdsgården Lerkrogen, Götalandsvägen 224

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

Vi träffas en onsdag i månaden, 14.00–16.00. Start 24 januari.  
Axelsbergs Aktivitetscenter, Axelsbergs torg 3

## **För dig som har en partner med minnesproblem, kognitiv svikt eller demenssjukdom**

Vi träffas en fredag i månaden, 10.00–12.00. Start 2 februari  
Axelsbergs Aktivitetscenter, Axelsbergs torg 3

## **För dig 30–45 år som har en förälder med kognitiv svikt eller demenssjukdom**

Vi träffas en måndag i månaden, 16.30–18.00.  
Fruängsgården, Gamla Södertäljevägen 7

## Äldrestöd

Är du 65+ och har frågor om äldreomsorgens olika aktiviteter, stöd och service? Behöver du vägledning i din kontakt med kommunen, region och andra myndigheter? Då kan du kontakta äldrekonsulenten.

Äldrekonsulenten har även kännedom om Seniorhälsans aktiviteter och kan förmedla kontakt samt vid behov introducera dig.

Kontakt: Ann-Katrin, 08-508 23 587

# Stöd och service

Seniorhälsan erbjuder stöd och service för dig som är 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 materialet. Ring för att boka tid: Mats Kölnäs, 08-508 23 644

## IT-stöd

Seniorhälsan erbjuder IT-stöd för seniorer 68+. Har du frågor om hur en mobiltelefon fungerar eller vilka möjligheter som finns med Internet? Seniorhälsans IT-pedagog ger tips och vägledning. Kostnadsfritt stöd per telefon eller på plats. Ring för att boka tid: Ivan Öhlin, 08-508 23 520

## Syn- och hörselinstruktör

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, 08-508 23 655 Älvsjö

## 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 om anhöriggrupper på sidan 11.

Kontakt: Ann-Katrin Forsman Fermelin, 08-508 23 587



**Stockholms  
stad**