

## Skärholmens aktivitetscenter

Träffpunkter för seniorer (65+)

## Programblad

# April 2024



## Välkommen till Björken, Aspen & Tallen

- Aktivitetscenter för seniorer  
(65+) i Skärholmen.

### Kontaktuppgifter:

**Tel.** 08-508 24 988

aldrestodverksamhetenskarholmen  
@stockholm.se

### Personal:

Yordanos Ghirmay  
Lana Hamdoun  
Jeremias Kjellmark  
Mona Dahl

**Enhetschef:** Yvonne Esgård  
yvonne.esgard@stockholm.se

### Björkens aktivitetscenter:

För alla seniorer i Skärholmen.

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

### Aspens aktivitetscenter:

För alla seniorer i Skärholmen.

Adress: Frösätrabacken 7C,  
127 36 Skärholmen  
Öppet: Tisdagar &  
torsdagar  
10.00 – 10.45

### Tallens aktivitetscenter:

För döva och dövblinda seniorer i  
Skärholmen.

Adress: Portholmsgången 3,  
127 48 Skärholmen  
Öppet: Mån, ons & fre  
kl. 13.00 – 15.00

**Vill du ha programbladet per  
mail eller post?** Kontakta  
personalen så ordnar de det.

### Kalendarium:

Hitta fler aktiviteter som passar  
dig i stadens kalendarium på  
[senior.stockholm](http://senior.stockholm)

# Innehållsförteckning

<b>Kontaktuppgifter</b>	<b>1</b>
<b>Om Björken, Aspen &amp; Tallen</b>	<b>2</b>
<b>Björkens aktivitetscenter</b>	<b>3-7</b>
<b>Aspens aktivitetscenter</b>	<b>8</b>
<b>Värdegrund</b>	<b>9</b>
<b>Sociala medier</b>	<b>9</b>



# Kontaktuppgifter

**Telefon:** 08- 508 24 988

**E-post:** [aldrestodverksamhetenskarholmen@stockholm.se](mailto:aldrestodverksamhetenskarholmen@stockholm.se)

## **Enhetschef:**

Yvonne Esgård  
[yvonne.esgard@stockholm.se](mailto:yvonne.esgard@stockholm.se)

## **Aktivitetssamordnare:**

Yordanos Ghirmay  
Tel. 08- 508 24 543  
[yordanos.ghirmay@stockholm.se](mailto:yordanos.ghirmay@stockholm.se)

## **Verksamhetsutvecklare:**

Lana Hamdoun  
Tel. 08- 508 24 547  
[ana.hamdoun@stockholm.se](mailto:ana.hamdoun@stockholm.se)

## **Hälsopedagog:**

Jeremias Kjellmark  
[jeremias.kjellmark@stockholm.se](mailto:jeremias.kjellmark@stockholm.se)

## **Postadress:**

Skärholmens  
stadsdelsförvaltning  
Box 503  
127 26 Skärholmen



---

## **Vill du ha programbladet per mail eller post?**

Kontakta personalen så ordnar de det.

## **Kalendarium:**

Hitta fler aktiviteter som passar dig i stadens kalendarium på [senior.stockholm](http://senior.stockholm)

# 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 personalledd gymnastik 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

# Aktivitetscenter Björken

Portholmsgången 3,  
127 48 Skärholmen

Måndag – Fredag  
09.00 – 16.00

Telefon:  
08-508 24 988

## Veckovis återkommande:

### Måndag:

**Bingo** kl. 14.00 – 15.00

Personalledd Bingo. Kostnad: 20 kr.  
Vinnaren får ett pris.

### Tisdag:

**Gymnastik** kl. 13.00 – 13.45

Personalledd träning med fokus på styrka och balans. **Adress:**  
Bredholmstorget 14, våning 4.

**IT-juntor** kl. 14.00 – 16.00

Drop in. Lär dig mer om din smarta telefon eller surfplatta tillsammans med instruktörer från PRO & SeniorNet.

### Onsdag:

**IT-hjälp** kl. 09.30 – 11.30

Personalen hjälper dig med frågor kring mobiltelefoner eller surfplattor.

**OBS!** Vid tillfällen lånas delar av lokalen av förbokade seniorgrupper. Besökare kan då komma att hänvisas till andra rum på träffpunkten.

### Torsdag:

**Tipspromenad** kl. 10.00 – 14.00

Frågorna finns i korridoren mellan port 56 och 58 från kl. 10.00 - 13.20. Svaren läses i regel upp ca. kl. 13.40 - 14.00.

**Promenad** kl. 14.00

Samling sker vid Björkens entré. Stavar finns att låna. Välkommen även om du använder förflyttningshjälpmedel.

### Fredag:

**Gymnastik** kl. 10.00 – 10.45

Personalledd träning med fokus på styrka och balans. **Adress:**  
Bredholmstorget 14, våning 4.

## Avvikande öppettider:

### Måndag 1 april:

Annandag påsk. Björken är stängd

Vi reserverar oss för eventuella felskrivningar eller ändringar i programmet. Vid frågor, kontakta Björkens personal.

# Aktivitetscenter Björken

Portholmsgången 3,  
127 48 Skärholmen

Måndag – Fredag  
09.00 – 16.00

Telefon:  
08-508 24 988

## Månadsprogram, april 2024:

### Tisdag 2 april

- **Öppen mottagning för syn- och hörsel**

**Tid:** kl. 13.00 – 14.30 (drop-in)

**Plats:** Björkens aktivitetscenter



Syn- och hörselinstruktör Anton Nilsson besöker träffpunkten för rådgivning, information och enklare service av hörselapparater. Varmt välkomna!

### Onsdag 3 april

- **Finsk träff på Björken**

**Tid:** kl. 13.30 – 15.00

**Plats:** Björkens aktivitetscenter (spelrummet)

Varmt välkommen till en mötesplats för finsktalande seniorer. Tervetuloa!

- **Möte: "Vad ska vi göra på träffpunkten?"**

**Tid:** kl. 14.00 – 14.30

**Plats:** Björkens aktivitetscenter

Har du en idé eller vill du höra vad som är på gång på träffpunkten? Välkommen till ett möte där du får möjlighet att medskapa programbladet för mars månad, tillsammans med Björkens personal och andra besökare

## Onsdag 10 april

### ● **Anhöriggrupp (demenssjukdom)**

**Tid:** kl. 13.00 – 15.00

**Plats:** Björkens aktivitetscenter

Träff för dig som vårdar, hjälper eller stödjer en närstående med demenssjukdom. I anhöriggruppen får du möjlighet att möta andra i liknande situation, utbyta erfarenheter och finna gemenskap. Träffen är kostnadsfri och vi bjuder på fika. Vid frågor, kontakta anhörigstödjare Yordanos Ghirmay. E-post: yordanos.ghirmay@stockholm.se eller tel. 08-508 24 543.

## Fredag 12 april

### ● **Brandutbildning**

**Tid: 13.30 – 14.30**

**Plats:** Hubben, Måsholmstorget 20



Storstockholms brandförsvaret erbjuder en brandutbildning för seniorer. Den är teoretisk och handlar om förebyggande brandsäkerhet. Utbildningen är gratis och det krävs ingen föranmälan. Varmt välkommen!

## Onsdag 17 april

### ● **Leif Rahm sjunger och berättar om Ruben Nilsson (PRO)**

**Tid: 13.30 – 14.30**

**Plats:** Björkens aktivitetscenter

Välkommen till Björken och lär dig mer om visdiktaren, konstnären och plåtslagaren Ruben Nilsson. Evenemanget som PRO ansvarar för inleds med ett föredrag som följs av en kaffepaus, därefter blir det musik. Kom och lyssna, bli inspirerad och glad!



## Fredag 19 april

### ● **Taktmassage**

**Tid:** kl. 14.00 – 15.00 (drop-in)

**Plats:** Björkens aktivitetscenter

Utbildad personal från Sätra vård- och omsorgsboende besöker träffpunkten för att erbjuda taktmassage. Ingen föranmälan krävs. Välkommen!

Måndag 22 april

● **Föreläsning: Demens – kognitiv svikt**

**Tid:** kl. 17.00-18.30

**Plats:** Hubben, Måsholmstorget 20

Har du en närstående med demenssjukdom? Vill du lära dig mer om sjukdomen? Välkommen till en föreläsning om att leva med demens, svårigheter och utmaningar. Föreläsare är Silviasjuksköterska Lena Forsberg och Silviasköterska Kristina Närhi. Ingen föranmälan krävs och vi bjuder på fika. Varmt välkommen!

Onsdag 24 april

● **Anhöriggrupp (demenssjukdom)**

**Tid:** kl. 13.00 – 15.00

**Plats:** Björkens aktivitetscenter

Träff för dig som vårdar, hjälper eller stödjer en närstående med demenssjukdom. I anhöriggruppen får du möjlighet att möta andra i liknande situation, utbyta erfarenheter och finna gemenskap. Träffen är kostnadsfri och vi bjuder på fika. Vid frågor, kontakta anhörigstödjare Yordanos Ghirmay. E-post: [yordanos.ghirmay@stockholm.se](mailto:yordanos.ghirmay@stockholm.se) eller tel. 08-508 24 543.





# Livsberättargrupp (ny aktivitet)

I april planerar vi att starta vår första livsberättargrupp och vi söker deltagare! Träffarna, sammanlagt 10 stycken, kommer ske antingen på Björken i Skärholmen eller på Aspen i Sättra på **måndagar klockan 13.30-15.30**.

Plats beror delvis på var eventuella deltagare bor och bestäms förhoppningsvis snart. Första träffen är planerad till den 8 april. Det innebär att träffarna pågår en gång i veckan från vecka 15 till 24 (sista datumet är måndag den 10 juni).

**Meningsfullhet, social samvaro och gemenskap samt en möjlighet att träffa nya vänner – allt det kan en livsberättargrupp ge!**

En grupp består av 6-8 deltagare, som alla är över 65 år.

Livsberättargrupper erbjuder ett tryggt sammanhang där man får dela med sig av livserfarenheter, insikter, tankar och känslor.

Under träffarna är fokus också på här och nu samt framtiden. På vad ett bra liv innebär för deltagarna och vad som kan göras för att kunna uppleva det.

---

**Om detta är intressant för dig som läser och du vill veta mer alternativt anmäla intresse att vara med i en livsberättargrupp hör av dig till Jeremias på mejladress:**

**jeremias.kjellmark@stockholm.se eller ring på Björkens telefonnummer 08-508 24 988**

# Aktivitetscenter Aspen

Frösätrabacken 7C,  
127 36, Skärholmen

Tisdag & torsdag  
10.00 – 10.45

Telefon:  
08-508 24 988

## Veckovis återkommande:

### Tisdag:

**Gymnastik** kl. 10.00 – 10.45

Personalledd träning med fokus på styrka och balans.

### Torsdag:

**Gymnastik** kl. 10.00 – 10.45

Personalledd träning med fokus på styrka och balans.



## Månadsspecifikt, april 2024:

### Tisdag 16 april

- **Festlig aktivitet**

**Tid:** kl. 14.00 – 17.00

**Plats:** Aspens Aktivitetscenter

Musikunderhållning, social samvaro och en god landgång. Kan det bli bättre? Pris 150 kr. Betalas kontant i förväg. Senaste dag för anmälan är tisdag 11 april. Varmt välkommen!

### Torsdag 25 april

- **IT-café**

**Tid:** 11.00 – 12.00

**Plats:** Aspens aktivitetscenter

Här kan du få hjälp med enklare IT-frågor som rör exempelvis mobiltelefoner och surfplattor. IT-caféet är även tänkt att vara en plats att umgås och fika på samt en möjlighet till nya vänner. Vi bjuder på kaffe och småkakor.

# 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

