

Skärholmens aktivitetscenter

Träffpunkter för seniorer (65+)

Programblad Maj 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

Innehållsförteckning

Kontaktuppgifter	1
Om Björken, Aspen & Tallen	2
Björkens aktivitetscenter	3-6
Aspens aktivitetscenter	7
Värdegrund	8
Sociala medier	8



Kontaktuppgifter

Telefon: 08- 508 24 988

E-post: aldrestodverksamhetenskarholmen@stockholm.se

Enhetschef:

Yvonne Esgård
yvonne.esgard@stockholm.se

Aktivitetssamordnare:

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

Verksamhetsutvecklare:

Lana Hamdoun
Tel. 08- 508 24 547
ana.hamdoun@stockholm.se

Hälsopedagog:

Jeremias Kjellmark
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

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:

Livsberättargrupp kl. 13.30-15.30

Ny aktivitet. Endast föranmälda. Vill du vara med i höstens grupp? Kontakta personalen på Björken.

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.

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:

Onsdag 1 maj:

Träffpunkten är stängd. Röd dag.

Torsdag 9 maj:

Träffpunkten är stängd. Kristi himmelsfärd. Röd dag.

Fredag 10 maj: Träffpunkten är stängd. Planeringsdag.

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, maj 2024:

Måndag 6 maj

- **Livsberättargrupp (ny aktivitet)**

Tid: kl.13.30-15.30

Plats: Björkens aktivitetscenter

Ny aktivitet hos oss som vi är glada att kunna presentera. Gruppen för denna termin är redan fullsatt men om du vill anmäla intresse för höstens grupp var vänlig och kontakta personalen på Björken på tel. 08-50824988.

Onsdag 8 maj

- **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.

Onsdag 13 maj

- **Föredrag om drottning Silvia**

Tid: 14.00-15.00

Plats: Hubben, Måsholmstorget 20

Föredrag av journalisten Ingrid Thörnqvist om drottning Silvia. I den nya boken som Ingrid Thörnqvist skrivit "Yrke: drottning – makten och möjligheterna" får man under ett helt år följa vad drottning Silvia gör utöver invigningar och galamiddagar. Boken kommer finnas att köpa till det rabatterade priset 200 kr i samband med föredraget. Varmt välkommen!

Fredag 17 maj

● **Taktilmassage**

Tid: kl. 14.00 – 15.00 (drop-in)

Plats: Björkens aktivitetscenter

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

Tisdag 21 maj

● **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 göra din röst hörd samt lyssna på information om exempelvis sommarprogrammet från Björkens personal.

Fredag 24 maj

● **Gemensam lunch**

Tid: kl. 12.00 – 13.00

Plats: Björkens aktivitetscenter

Pris: 70 kr



Kom och ät lunch på Björken med andra seniorer, både gott och trevligt! Denna gång blir det smörgåstårta med lax och räkor samt kaffe och en liten efterrätt. Senaste dag för anmälan är fredag den 17 maj. Varmt välkommen!

Tisdag 28 maj

● **Bussresa till Tumba bruk**

Tid: kl. 10.30 – 14.00 ca

Plats: Bussen åker kl. 10.30 från Ekholmsvägen 66

Pris: 200 kr

Följ med till Tumba bruk där man kan välja mellan två olika intressanta guidade visningar: - **Jordnära - självhushållare då och nu samt papperstillverkningen** eller - **Svenska sedelhistorien och papperstillverkningen**.

Efter den guidade visningen blir det lagad lunch efter säsong på restaurangen. I lunchen ingår bröd, smör, kaffe och en sötsak. Allt detta, bussresa, guidad visning och lunch, för det subventionerade priset 200 kr! Anmäl dig (anmälan är bindande) och betala till oss senast måndagen den 20 maj via mejl eller telefon på 08- 508 24 988. Begränsat antal platser. Varmt välkommen!

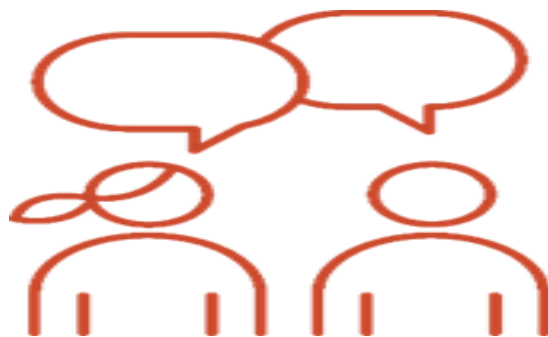
Onsdag 29 maj

● **Anhöriggrupp (demenssjukdom)**

Tid: kl. 13.00 – 15.00

Plats: Björkens aktivitetscenter

Träff för dig som vårdar en närstående med demenssjukdom. Under denna träff får vi även besök av stadsdelens biståndshandläggare för möjlighet att ställa frågor. Ingen föranmälan krävs. Vid frågor kontakta anhörigstödjare Yordanos Ghirmay på tel. 08-508 24 543. Varmt välkommen!



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, maj 2024:

Torsdag 30 maj

● 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 att skapa nya kontakter. 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

