

Seniorhälsan

Program våren 2022

Aktiviteter, stöd och service för seniorer i Hägersten-Älvsjö



Aspudden

Erik Segersälls väg 32

Axelsberg

Axelsbergs Torg 3

Fruängen

Fruängsgången 1
Gamla Södertäljevägen 5

Långbroberg

Spadvägen 5

Trekanten

Lövholmsvägen 29

Västertorp

Störtloppsvägen 40

Älvsjö

Götalandsvägen 224 C
Spiskogatan 3
Älvsjö Stationsgata 19

SENIORHÄLSAN – SINNE FÖR HÄLSA

Hos oss på Seniorhälsan kan du som är 65+ ta del av stöd och service samt en mängd olika aktiviteter, umgås och träffa nya vänner. Fasta aktiviteter och stöd samt service är kostnadsfritt. Seniorhälsan är en del av äldreomsorgen i Hägersten-Älvsjö stadsdelsförvaltning. Vi samarbetar med Svenska kyrkan, PRO och SPF.

Varmt välkommen till oss!

Anhörigstöd-Samtalsgrupp

Anhöriggrupp för dig som hjälper eller vårdar en partner som är 65+ med minnesproblem, kognitiv svikt eller har en demenssjukdom.

Plats: Hembygdsgården Lerkrogen
Götalandsvägen 224 C, Älvsjö centrum

Tid och datum: 13.00 – 15.00 varannan måndag med början den 14 mars

Anhöriggrupp för dig som har en partner med Lewy body sjukdom.

Plats: Hembygdsgården Lerkrogen
Götalandsvägen 224 C, Älvsjö centrum

Datum: 7 mars, 4 april, 2 maj, 30 maj

Tid: 13.00 – 15.00

För anmälan eller frågor om andra anhöriggrupper kontakta:

Ann-Katrin Forsman Fermelin 08-508 23 587

ann-katrin.forsman-fermelin@stockholm.se

 Facebookgrupp: "Seniorhälsan Hägersten-Älvsjö"

Läs mer på kultur.stockholm/traffpunkter-och-motesplatser-for-seniorer



Program för fasta aktiviteter, stöd och service 2022

Gympa

Måndag	09.30-10.30	Gympa	Fruängen
	11.00-11.45	Lättgympa	Fruängen
	10.00-11.00	Gympa	Axelsberg
	11.15-12.00	Gympa soft	Axelsberg
Onsdag	10.00-10.45	Sittgympa	Långbroberg
Torsdag	09.30-10.30	Gympa	Axelsberg
	09.30-10.30	Gympa	Fruängen
Fredag	10.00-11.00	Gympa	Axelsberg
	11.15-12.00	Gympa soft	Axelsberg
	13.30-14.30	Gympa	Västertorp

Promenad / Stavgång

Måndag	10.00-11.00	Promenad	Långbroberg
För anmälan ring	Gabriela Marquez		08-508 23 525
Måndag	14.00-15.00	Promenad	Västertorp
Onsdag	09.30-10.30	Stavgång	Fruängen
För anmälan ring	Anki Johansson		08-508 23 670

Medi Yoga

Onsdag	13.00-14.00		Axelsberg
Torsdag	10.00-11.00		Trekanten
Torsdag	13.00-14.00		Trekanten
För anmälan ring	Eva Lundholm		08-508 23 662

Qigong

Tisdag	14.00-14.45		Västertorp
Torsdag	11.00-11.45		Fruängen
För anmälan:	Lena Forsberg		08-508 23 672
Onsdag	15.00-16.00		Axelsberg
För anmälan ring	Eva Lundholm		08-508 23 662

Gym

Måndag till fredag	09.00-15.00		Axelsberg
Obligatorisk introduktion			
För anmälan ring	Tove Bengtsson-Bok		08-508 23 528

Teater / Improvisation

Tisdag	13.00-13.45 och 14.00-15.30		Axelsberg
Torsdag	10.30-12.00		Axelsberg
För anmälan ring	Jenny Wahlgren		08-508 21 537

Alla-kan-sjunga-kör

Onsdag	10.30-12.00		Axelsberg
För anmälan ring	Jenny Wahlgren		08-508 21 537

Dans

Måndag	13.00-14.15	Fri skapande dans	Axelsberg
	14.30-15.30	Danspass	Axelsberg
För anmälan ring	Anna Andersson		08-508 23 665

Mindfulness/Meditation

Måndag	10.00-10.40		Online via Zoom
Onsdag	10.30-11.15		Axelsberg
Fredag	10.00-11.40		Online via Zoom
För anmälan ring	Anna Andersson		08-508 23 665

Inspirerande samtal om livet

Måndag	10.00-12.00		Älvsjö
För anmälan ring	Jenny Wahlgren		08-508 21 537
Torsdag	10.00-12.00		Långbroberg
För anmälan ring	Ivan Öhlin		08-508 23 520

För anmälan ring:

Lena Forsberg	08-508 23 672
Lena Forsberg	08-508 23 672
Tove Bengtsson-Bok	08-508 23 528
Tove Bengtsson-Bok	08-508 23 528
Gabriela Marquez	08-508 23 525
Tove Bengtsson-Bok	08-508 23 528
Lena Forsberg	08-508 23 672
Tove Bengtsson-Bok	08-508 23 528
Tove Bengtsson-Bok	08-508 23 528
Lena Forsberg	08-508 23 672

Social samvaro med fika

Långbroberg
Måndag 13.00-15.30 och onsdag 11.00-11.45
För anmälan Gabriela Marquez 08-508 23 525

Fruängen

Onsdag 12.30-14.30
För anmälan ring Anki Johansson 08-508 23 670

Västertorp

Tisdag lunch 12.30-14.00 Fredag fika 13.30-15.30
För anmälan ring Lena Forsberg 08-508 23 672

Äldrestöd-Anhörigstöd

För information, råd och vägledning samt anmälan till anhöriggrupp kontakta anhörigkonsulent:

Ann-Katrin Forsman Fermelin 08-508 23 587
ann-katrin.forsman-fermelin@stockholm.se

IT-stöd

Du får lära dig mer om din mobiltelefon eller surfplatta och möjligheterna med internet. Kostnadsfritt stöd per telefon eller på plats.

Västertorp - Måndag
Axelsberg - Tisdag
Älvsjö - Onsdag
Långbroberg - Torsdag
Fruängen - Fredag

För anmälan ring Ivan Öhlin 08-508 23 520
Telefonsupport måndag och torsdag 08.30-10.00

Syn- och hörselinstruktör

Du som har syn- eller hörselnedsättning kan få hjälp, råd och stöd kostnadsfritt. Du kan få hembesök för hjälp och service samt träning med hjälpmedel. Det finns även syn- och hörselgrupper som du kan delta i. OBS! Vi erbjuder inte undersökningar eller föreskriver hjälpmedel.

Leena Daneshmand 08-508 23 586
Hägersten-Liljeholmen
Ewa Stigsdotter 08-508 23 655
Älvsjö

Fixartjänst

Du kan få hjälp med vardagssysslor som kan vara riskfyllda. Servicen syftar till att förebygga fallolyckor i hemmet.

Mats Kölnäs 08-508 23 664