

# 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

Spikskogatan 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](mailto:ann-katrin.forsman-fermelin@stockholm.se)

# 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 Torsdag 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

Hägersten Liljeholmen

Carola Eriksson 08-508 23 654 Älvsjö

## 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