

# Sommar 2020 i Rinkeby-Kista

För dig  
65+



Stockholms  
stad

Rinkeby-Kista stadsdelsförvaltning

# Nu är det sommar!

Äntligen har solen kommit hit och lockat fram blommor och blad och dagarna är ljusare och längre. Naturen skänker oss glädje även i dessa särskilda tider.

Jag och mina medarbetare vet att många av er längtar efter något att göra. Därför har vi sammanställt detta sommarprogram med olika typer av aktiviteter, tips och kontaktuppgifter som vi tror kan vara bra för dig som är 65+ och som bor i Rinkeby-Kista.

Jag hoppas att du hittar något som du kan fylla din sommar med.



**Ingrid Brännström**  
Avdelningschef



# Utomhuscafe i Kista

Varje måndag och fredag klockan 13.00-15.00 dukar vi upp kaffe och annat gott i vårt café som i sommar flyttar utomhus! Vid varje tillfälle bjuds på underhållning till fiket, bland annat allsång.

Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer vilket innebär att det är begränsat antal platser varje tillfälle.

Du hittar caféet på framsidan av Kista aktivitetscenter, Kista torg 5.

Kontakt: 08- 508 02 730. Fika köps till självkostnadspris.

# Välkommen på sittgympa

Varje måndag klockan 13.00 är du välkommen att delta på sittgympa! Sittgympa är individanpassad träning som ger positiva effekter på hälsan, det ökar rörligheten och håller dig frisk och pigg.

Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer vilket innebär att det är begränsat antal platser varje tillfälle.

Adress. Kista servicehus, Kista torg 5.  
Kontakt: 08- 508 02 730



# Kultur

För dig som  
trivs med det  
digitala

## Vårsalongen

Missade du vårsalongen på Liljevalchs, eller vill du uppleva den igen? Inga problem, du hittar en digital visning här

<https://www.liljevalchs.se/om/varsalongen/se-konsten-hemma/>

## Berwaldhallen

Njut av direktsända konserter! <https://www.berwaldhallen.se/play/>

## Kulturhuset Stadsteatern Play

Samtal, berättelser, sång och musik - ta del av hela utbudet här

<https://kulturhusetstadsteatern.se/Play/>

## Filmarkivet

Filmarkivet vid Svenska Filminstitutet är ett av de äldsta i världen, med uppdraget att samla in, katalogisera, bevara, restaurera och göra det svenska filmarvet tillgängligt. Med det svenska filmarvet menas all film, både svensk och utländsk, som visats på biograf i Sverige; såväl spelfilmer som dokumentärer, animationer, reklamfilmer, journalfilmer m.m. Nu är det tillgängligt för dig: <https://www.filmarkivet.se/>



**Hälsa**

# Promenera mera

Följ med på promenad i grupp! Varje fredag promenerar vi tillsammans med start 5 juni. Vi promenerar cirka 45 minuter.

Ha på dig kläder efter väder och temperatur, och ett par bekväma skor.

Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer vilket innebär att det är begränsat antal platser varje tillfälle.

Vill du så finns det gångstavar att låna.

Kontakt: 08- 508 02 730



**Stöd och  
service**

## **Behöver du hjälp i vardagen?**

Oavsett vad du behöver hjälp med för att få vardagen att fungera så finns det stöd och service att få. Ta kontakt med oss på stadsdelsförvaltningen så kan vi hjälpa dig.

Du har möjlighet att ansöka om hemtjänst som till exempel kan handla åt dig, hjälpa dig med matlagning eller följa med dig på läkarbesök.

### **Kontakt**

08- 80 65 65 (Äldre direkt)



# Vill du träffa familj och vänner på distans?

Vi hjälper dig gärna. Har du en dator, surfplatta eller en mobil med internetuppkoppling kan du få hjälp av våra medarbetare.

Har du hjälp från äldreomsorgen så meddela någon i personalen som besöker dig om du vill ha hjälp med detta. De hjälper dig att komma igång.





**Anhörigstöd**

# Hjälper du en närstående?

Jag heter Birgitta och jag arbetar som anhörigkonsulent för dig som bor i Rinkeby, Kista, Husby eller Akalla.

Ni är många anhöriga som hjälper en familjemedlem eller närstående med vård eller omsorg. Det kan kännas tungt och ensamt. Ibland finns inte ork, hur mycket du än vill hjälpa till. Då kan det vara skönt att prata med någon. Det finns stöd att få.

Hör av dig till mig så berättar jag mer. Du når mig på 08-508 02 599 eller [birgitta.hedlund.kentta@stockholm.se](mailto:birgitta.hedlund.kentta@stockholm.se)

# Kontakt

**Äldre direkt**

08-80 65 65

**Kista aktivitetscenter**

08- 508 02 730

**Anhörigkonsulent i Rinkeby-Kista**

08- 508 02 599

**Vårdguiden**

1177

**Medborgarkontoret i Rinkeby**

08-508 01 794

**Medborgarkontoret i Husby**

08-508 01 129



Stockholms  
stad