



Seniordagarna 2022

Program 25–26 augusti



Välkommen till Seniordagarna 2022!

Efter två år av pandemi som för många äldre betytt ökad ensamhet och isolering har vi nu äntligen möjlighet att bjuda in till Huddinges seniordagar igen.

Seniordagarna är något helt annat: ett tillfälle för nya möten och att upptäcka nya spännande aktiviteter, att inspireras och lära sig nya saker. För vi vill att Huddinge ska vara en kommun där man kan leva livet – hela livet.

Vi är stolta över det enorma utbud av möjligheter som erbjuds alla över 65 år i Huddinge, arrangerade av föreningar, företag eller offentliga aktörer, som kommunen.

Bejaka nyfikenheten och livsglädjen! Ta tillfället i akt att träffa de olika utställare och arrangörer som medverkar på Seniordagarna. Jag hoppas att ni får ett par spännande, givande, inspirerande och kanske rentav livsförändrande seniordagar.

Karl Henriksson (KD)
Ordförande i vård- och omsorgsnämnden
Huddinge kommun



Ta del av programmet också på huddinge.se!

Torsdag 25 augusti

TORS

25
AUG

Vi fikar tillsammans på Flemingsbergs seniorträff

Torsdag 9.00–10.30

Vi fikar och samtalar om aktuella händelser.

Kaffe eller te och bulle kommer att serveras.

Arrangör: Huddinge kommun

- 📍 Adress: Flemingsbergs seniorträff, Diagnosvägen 4E, 1 tr (hiss finns)
- 👤 Kontakt: Zozan Hasan Faqa, 08-535 336 38, zozan.hasan-faqa@huddinge.se
- 📅 Föranmälan: Ja, till kontaktpersonen senast den 24 augusti.
- 🏷️ Pris: Aktiviteten är gratis.
- 🌐 www.huddinge.se/seniortraffar

TORS

25
AUG

Fika med tipsrunda på Vårbys seniorträff

Torsdag 9.00–10.15

Vi fikar och har en tipsrunda på temat 50- och 60-talet. Fikat är gratis.

Arrangör: Huddinge kommun

- 📍 Adress: Vårby alle 5, ungdomsvåningen Vårby gårds kyrka
- 👤 Kontakt: Ann-Louise Bergquist, 08-535 312 06
- 📅 Föranmälan: Ja, till kontaktpersonen senast den 24 augusti.
- 🏷️ Pris: Aktiviteten är gratis.
- ♿ Handikapptoalett och anpassning finns.
- 🌐 www.huddinge.se/anhorig-huddinge/kalender

TORS

25
AUG

Anhörigstöd i Skogås öppet hus

Torsdag 9.00–15.00

Stödjer, hjälper eller vårdar du en närstående? Huddinge Kommun erbjuder bland annat allmän information, vägledning, samtal, kunskap och gemenskap. Kom och träffa oss för att få mer information.

Arrangör: Huddinge kommun

- 📍 Adress: Serenadens seniorträff, Melodivägen 22 Skogås. I konferensrummet.
- 👤 Kontakt: Carola Nordebrink, 08-535 336 36, anhorig@huddinge.se
- 📅 Föranmälan: Nej, ingen föranmälan krävs.
- 🏷️ Pris: Aktiviteten är gratis.
- ♿ Handikapptoalett och ramp finns. Lokalen är tillgänglig för rullator och rullstol.
- 🌐 www.huddinge.se/anhorig-huddinge/kalender

TORS

25

AUG

Fika och gemensam informationsträff på Serenadens seniorträff

Torsdag 9.30–14.15

Under dagen har vi flera informationspunkter där du kan träffa Händige fixaren, anhörigstödet, färdtjänsthandläggare och personal från Seniorträffen.

Det blir även en gemensam promenad och korvgrillning.

Se detaljerad information och tider i programmet nedan.

Arrangör: Huddinge kommun

📍 Adress: Serenadens seniorträff, Melodivägen 22 Skogås

👤 Kontakt: Ann-Louise Bergquist, 08-535 312 06,
ann-louise.bergquist@huddinge.se

📅 Föranmälan: Ja, anmäl dig senast 24 augusti för till kontaktperson
Ann-Louise Bergquist.

💰 Pris: Aktiviteter och förtäring är gratis.

♿ Handikapptoalett och ramp finns. Lokalen är tillgänglig för rullator och rullstol.

🌐 www.huddinge.se/seniortraffar

Aktiviteter och tider

- **09.30-09.55** – Vi fikar tillsammans
Anmäl ditt deltagande till Ann-Louise Bergquist senast 24 augusti.
- **10.00-10.30** – Informationsträff
Händige fixaren och förebyggande enheten äldreomsorgen informerar om vilka enklare och praktiska sysslor, du som är 70 år och äldre bor i Huddinge kommun kan få hjälp med i hemmet.
- **10.35-11.05** – Huddinge kommuns anhörigstöd informerar om vad som erbjuds till anhöriga i Huddinge kommun.
- **11.15-11.45** – Färdtjänsthandläggare informerar hur en ansökan går till färdtjänst och riksfärdtjänst.
- **11.50 – 12.20** – Det här är Serenadens seniorträff
Förebyggande enheten äldreomsorg informerar om träffens aktiviteter och gör en visning av återhämtningsrummet.
- **12.30-13.30** – Korvgrillning.
Anmäl om du vill vara med och grilla senast den 24 augusti.
- **13.45- 14.15** – Vi avslutar dagen med en gemensam promenad.



TORS

25
AUG**Tipspromenad i Vikingagårdens park****Torsdag 10.00–10.45**

Vi träffas på Vikingagårdens seniorträff och går ut tillsammans till parken, där en tipspromenad finns. Efter tipspromenaden erbjuds fika kaffe/te och bulle.

Arrangör: Huddinge kommun

- 📍 Adress: Vikingagårdens seniorträff, Vikingavägen 15 Huddinge
- 👤 Kontakt: Liselotte Johansson, 08-535 308 99, liselotte.johansson@huddinge.se
- 🗨️ Föranmälan: Ja, senast den 24 augusti till kontaktperson.
- 💰 Pris: Aktiviteten är gratis.
- ♿ Handikapptalett och ramp finns. Lokalen är tillgänglig med rullator och rullstol. Handikapparkering finns, tillstånd mellan parkering och lokal cirka 50 meter.
- 🌐 www.huddinge.se/seniortraffar



TORS

25
AUG**Cirkelfys soft****Torsdag 10.00–11.00**

På Cirkelfys soft tränar du uthållig styrka, stabilitet, rörlighet, koordination och balans för hela kroppen. Passet passar extra bra för dig som är ovan vid styrketräning, vill träna uppbyggande eller ha ett återhämtningspass. Här finns det gott om tid till varje övning, så du hinner fokusera och hitta rätt i känsla, rörelse och teknik.

Cirkelfys soft är uppbyggt av stationer med olika redskap och med din egen kroppsvikt. Övningarna tränar din kropp för det den är gjord för, som att kunna sträcka, böja, dra, trycka och rotera. Inte minst de viktiga kvalitéerna som balans och stabilitet. Här jobbar stora delar av kroppen i varje övning. Vill du fortsätta träna, så erbjuder vi två veckors prova-på-träning.

Arrangör: IF Friskis & Svettis Huddinge

- 📍 Adress: Friskcenter i Huddinge
- 👤 Kontakt: Emily Ahlenius, 073-546 36 48, emily@huddinge.friskissvettis.se
- 🗨️ Föranmälan: Ja, senast den 23 augusti till Friskis & Svettis telefon 08-774 31 65 eller mejla info@huddinge.friskissvettis.se.
- 💰 Pris: Aktiviteten är gratis.
- ♿ Handikapptalett och ramp finns. Lokalen är tillgänglig för rullator och rullstol. Handikapparkering finns cirka 10 meter från lokalen.
- 🌐 www.friskissvettis.se/huddinge
- 📘 Facebook: Friskis&Svettis Huddinge
- 📷 Instagram: friskishuddinge

TORS

25
AUG**Seniorklubben Cirkel****Torsdag 10.00–11.00**

Seniorklubben är för dig som känner att annan träning på Friskis & Svettis är för tuff. Här får du riktig träning, men aktiviteterna är mjuka, snälla och enkla att anpassa efter din förmåga. Efter passen finns på vissa håll möjlighet att ta en kopp kaffe och umgås extra för den som vill. Att mötas är lika viktigt som att träna! Seniorklubben bygger på seniorer som inspirerar andra seniorer. Det gör att det är enkelt att hitta likasinnade och njuta av den mysiga klubbkänslan. Träningen kommer på köpet. Efter några träffar med klubben kommer du kanske känna dig mindre flåsig under promenaden, tycka det är enklare att knyta skorna och lättare att lyfta matkassen. Seniorklubben är träff och träning, på samma gång. Välkommen in i klubben!

Vill du fortsätta träna, så erbjuder vi två veckors prova-på-träning.

Arrangör: IF Friskis & Svettis Huddinge

📍 Adress: Friskcenter i Huddinge

👤 Kontakt: Emily Ahlenius, 073-546 36 48, emily@huddinge.friskissvettis.se

📞 Föranmälan: Ja, senast den 23 augusti till Friskis & Svettis telefon 08-774 31 65.

💰 Pris: Aktiviteten är gratis.

♿ Handikapptoilet och ramp finns. Lokalen är tillgänglig för rullator och rullstol.
Handikapparkering finns cirka 10 meter från lokalen.

🌐 www.friskissvettis.se/huddinge

📘 Facebook: Friskis&Svettis Huddinge

📷 Instagram: friskishuddinge

TORS

25
AUG**Vi ska Gympa - leds av vår arbetsterapeut****Torsdag 10.00–11.00**

Arrangör: Attendo Varvsvägen

📍 Adress: Attendo Varvsvägen 19

👤 Kontakt: Jomanah Hassan, 073-020 38 80, jomanah.hassan@attendo.se

📞 Föranmälan: Ja, senast den 17 augusti till kontaktperson Jomanah Hassan.

💰 Pris: Aktiviteten är gratis.

♿ Handikapptoilet och ramp. Lokalen är tillgänglig för rullator och rullstol.
Handikapparkering cirka 100 meter från lokalen.

🌐 www.attendo.se/aldreboende-verksamhet/attendo-varvsvagen-aldreboende/

📷 Instagram: attendo_varvsvagen

TORS

25
AUG**Kom och träna med Korpen!****Torsdag 10.00–11.00**

📍 Adress: Sjödalsparken vid scenen

👤 Kontakt: info@korpenhb.se, telefon 08-29 96 22

📞 Föranmälan: Nej, ingen föranmälan krävs.

💰 Pris: Aktiviteten är gratis.

🌐 www.korpenhb.se

TORS

25
AUG**Alla kan vara med på en sittande dans i balans****Torsdag 10.00–11.00**

Danspedagog Liana Daneliani, förebyggande enheten äldreomsorgen (ÄO), lär ut enkla och roliga balans- och dansövningar.

Arrangör: Huddinge kommun

- 📍 Adress: Sjödalsens seniorträff, Sjödalsvägen 14 2 tr (hiss finns)
- 👤 Kontakt: Gunnel Färdig, 08-535 309 70, gunnel.fardig@huddinge.se
- ⚠️ Föranmälan: Nej, ingen föranmälan krävs.
- 👛 Pris: Aktiviteten är gratis.
- ♿ Handikapptoalett finns.
- 🌐 www.huddinge.se/seniortraffar

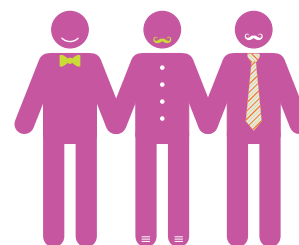
TORS

25
AUG**Välkommen på herrträff på Vikingagårdens seniorträff****Torsdag 10.00–11.30**

Var med och planera höstens teman. Det kan handla om historia, författare, musik, motor eller idrott. Vi bjuder på kaffe eller te och bulle.

Arrangör: Huddinge kommun

- 📍 Adress: Vikingagårdens seniorträff, Vikingavägen 15. I det före detta datarummet. Vi har porttelefon. Sök i telefon listan Vikingagården 2. Tryck sedan på "ring".
- 👤 Kontakt: Avtandil Zhgenti seniorstödare, 08-535 312 19, avtandil.zhgenti@huddinge.se
- ⚠️ Föranmälan: Ja, senast den 24 augusti till Avtandil Zhgenti.
- 👛 Pris: Aktiviteten är gratis.
- ♿ Handikapparkering finns cirka 50 meter från porten.
- 🌐 www.huddinge.se/seniortraffar



TORS

25
AUG**Gympa Senior****Torsdag 10.00–11.00**

Prova träning i lugnt tempo. Anpassad gympa för dig som vill träna mjukt, bibehålla och utveckla din rörlighet.

Arrangör: Gymmix Huddinge

- 📍 Adress: Växthus1, Patron Pehrs väg 3, Idrottshallen plan 2
- 👤 Kontakt: Annika Green, telefon 08-774 23 80, info@huddingegf.se
- ⚠️ Föranmälan: Nej, ingen föranmälan krävs.
- 👛 Pris: Aktiviteten är gratis.
- ♿ Handikapptoalett finns.
- 🌐 www.gymmix.net
- 📘 Facebook: Gymmix Huddinge
- 📷 Instagram: [gymmixhuddinge](https://www.instagram.com/gymmixhuddinge)

TORS

25
AUG**Lär dig mer om bokbinderi****Torsdag 10.00–12.00**

Kom till vår verkstad och lär dig mer om bokbinderi. Vi har häftlådor, pressar, skärmaskiner och andra verktyg och material som behövs för bokbindning. Vi binder in och renoverar äldre böcker, och några binder sina egenhändigt skrivna historier. Ta gärna med eget objekt för bedömning. Huddinge bokbindarsällskap bjuder på kaffe med dopp.

Arrangör: Huddinge Bokbindare Sällskap

📍 Adress: Gravyrstigen 1, fristående byggnad inne på Snättringe idrottsplats vid Snättringeskolan

👤 Kontakt: Solveig Malmkvist Brennerström 073-684 26 23

📢 Föranmälan: Nej, ingen föranmälan krävs.

💰 Pris: Aktiviteten är gratis.

♿ Kontakta arrangören för information om tillgänglighetsanpassning.

TORS

25
AUG**Prova-på-aktiviteter i Huddingehallen****Torsdag 10.00–13.00**

Låna klot och prova våra boulebanor utanför simhallen. Gratis aktiviteter i Huddingehallen, så som vattengympa, Stark senior-träning, stavgång mm. Program som visar alla aktiviteter hittar du på huddinge.se/huddingehallen

📍 Adress: Huddingehallen, Gymnasietorget 2, Huddinge

👤 Kontakt: Siv Karlin, 08-535 317 07, siv.wallmon-karlin@huddinge.se

📢 Föranmälan: Nej, ingen föranmälan krävs.

💰 Pris: Aktiviteterna är gratis.

♿ Handikapptolett och ramp finns. Lokalen är tillgänglig för rullator och rullstol. Handikapparkering finns.

🌐 www.huddinge.se/huddingehallen

TORS

25
AUG**Föreläsare från PRO Vårby-Flemingsberg kommer till Vårbys seniorträff****Torsdag 10.30–11.30**

PRO Vårby-Flemingsberg kommer och berättar om föreningen.

Arrangör: Huddinge kommun

📍 Adress: Vårby allé 5 ungdomsvåningen Vårbygårds kyrka

👤 Kontakt: Ann-Louise Bergquist, 08-535 312 06, ann-louise.bergquist@huddinge.se

📢 Föranmälan: Ja, senast den 24 augusti till kontaktperson Ann-Louise Bergquist.

💰 Pris: Aktiviteten är gratis.

♿ Handikapptolett och ramp finns. Lokalen är tillgänglig för rullator och rullstol.

🌐 www.huddinge.se/seniortraffar

TORS

25
AUG**Händige fixaren kommer till Eklundens dagverksamhet****Torsdag 11.00–11.30**

Händige fixaren förebyggande enheten äldreomsorgen Huddinge kommun informerar om vilka enklare och praktiska sysslor, du som är 70 år och äldre bor i Huddinge kommun kan få hjälp med i hemmet.

Tjänsten kommunen erbjuder är gratis men du får betala för det material som eventuellt behövs.

Arrangör: Huddinge kommun

📍 Adress: Eklundens dagverksamhet, Norstömsväg 8 Trångsund

👤 Kontakt: Anette Edsmar, 08-535 354 29, anette.edsmar@huddinge.se

📢 Föranmälan: Ja, senast den 24 augusti till kontaktperson.

💰 Pris: Aktiviteten är gratis.

♿ Handikaptoalett och ramp finns.

🌐 www.huddinge.se/dagverksamhet

TORS

25
AUG**Väntjänsten finns till för dig****Torsdag 11.00–13.00**

Väntjänsten är till för alla seniorer i kommunen i syfte att bryta isolering. Vi kommer för att berätta mer om vad vi gör och hur det går till.

Arrangör: Huddinge kommun, SPF Huddinge, Civilförsvarsförbundet, Röda Korset, PRO och Svenska kyrkan

📍 Adress: Sjödalsbacken 7 C, Huddinge

👤 Kontakt: Birgitta Winblad, 076-209 99 02, winbiggan@outlook.com

📢 Föranmälan: Nej, ingen föranmälan krävs.

💰 Pris: Aktiviteten är gratis.

♿ Handikaptoalett och ramp finns. Lokalen är tillgänglig för rullator och rullstol.

TORS

25
AUG**Korvgrillning Flemingsbergs seniorträff****Torsdag 11.00–12.30**

Vi träffas på Flemingsbergs seniorträff och går tillsammans till parken och grillar korv.

Arrangör: Huddinge kommun

📍 Adress: Flemingsbergs seniorträff, Diagnosvägen 4E 1 trappa (hiss finns)

👤 Kontakt: Zozan Hasan Faqa, 08-535 336 38, zozan.hasan-faqa@huddinge.se

📢 Föranmälan: Ja, senast den 24 augusti till kontaktperson.

💰 Pris: Aktiviteten är gratis.

🌐 www.huddinge.se/seniortraffar

TORS

25
AUG

Välkommen till Huddinges historia

Torsdag 12.00–13.30

Vi träffas och minns hur Huddinge såg ut. Vilka affärer, skolor och dansställen fanns då?

Ta gärna med egna fotografier.

Arrangör: Huddinge kommun

- 📍 Adress: Förebyggande enheten, Vikingavägen 15. Före detta datarummet. Vi har porttelefon. Sök i telefon listan Vikingagården 2. Tryck sedan på "ring".
- 👤 Kontakt: Avtandil Zhgenti seniorstödjure, 08-535 312 19, avtandil.zhgenti@huddinge.se
- 📢 Föranmälan: Ja, senast den 24 augusti per telefon till Avtandil Zhgenti
- 💰 Pris: Aktiviteten är gratis.
- ♿ Handikapparkering finns cirka 50 meter från porten.
- 🌐 www.huddinge.se/seniortraffar

TORS

25
AUG

Besök Nyboda skol- och hembygdsmuseum

Torsdag 12.00–14.00

Hur var det i Huddinge förr? Upplev skolsalen, hemmiljöer i torp med mera.

Arrangör: Huddinge hembygdsförening

- 📍 Adress: Kommunalvägen 26 A - vid infarten till Huddinge kyrka.
- 👤 Kontakt: Åke Blomqvist, telefon 070-329 07 61, akeverner@hotmail.com
- 📢 Föranmälan: Nej, ingen föranmälan krävs.
- 💰 Pris: Aktiviteten är gratis.
- ♿ Det är en brant trappa till övervåningen. Ledstång finns.
- 🌐 www.hembygd.se/huddinge
- 📘 Facebook: [HuddingeHembygdsforening](https://www.facebook.com/HuddingeHembygdsforening)

TORS

25
AUG

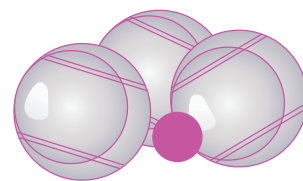
Utomhusspel i Vikingagårdens park

Torsdag 12.30–13.30

Vi träffas på Vikingagårdens seniorträff och går tillsammans till parken och spelar utomhusspel till exempel boule.

Arrangör: Huddinge kommun

- 📍 Adress: Vikingagårdens seniorträff, Vikingavägen 15, Huddinge
- 👤 Kontakt: Liselotte Johansson, 08-535 308 99, liselotte.johansson@huddinge.se
- 📢 Föranmälan: Ja, senast den 24 augusti till kontaktperson.
- 💰 Pris: Aktiviteten är gratis.
- ♿ Handikapptolett och ramp finns. Lokalen är tillgänglig med rullator och rullstol. Handikapparkering finns, tillstånd mellan parkering och lokal cirka 50 meter.
- 🌐 www.huddinge.se/seniortraffar



TORS
25
AUG

Tipsrunda på Sjödalen seniorsmöte

Torsdag 13.30–14.15

Vi träffas på Sjödalen seniorsmöte och tar en gemensam tipsrunda.

Arrangör: Huddinge kommun

- 📍 Adress: Sjödalen seniorsmöte, Sjödalsvägen 14 2 tr (hiss finns)
- 👤 Kontakt: Gunnel Färdig, 08-535 309 70, gunnel.fardig@huddinge.se
- ⚠️ Föranmälan: Nej, ingen föranmälan krävs.
- 💰 Pris: Aktiviteten är gratis.
- ♿ Handikapptoiletter finns.
- 🌐 www.huddinge.se/seniortraffar



TORS
25
AUG

Händig fixaren kommer till Flemingsbergs seniorsmöte

Torsdag 13.30–14.15

Händig fixaren förebyggande enheten äldreomsorg, Huddinge kommun informerar om vilka enklare och praktiska sysslor, du som är 70 år och äldre bor i Huddinge kommun kan få hjälp med i hemmet.

Arrangör: Huddinge kommun

- 📍 Adress: Flemingsbergs seniorsmöte, Diagnosvägen 4E 1 trappa (hiss finns)
- 👤 Kontakt: Zozan Hasan Faqa, 08-535 336 38, zozan.hasan-faqa@huddinge.se
- ⚠️ Föranmälan: Nej, ingen föranmälan krävs.
- 💰 Pris: Aktiviteten är gratis.
- 🌐 www.huddinge.se/seniortraffar

TORS
25
AUG

Anhörigkafé i Skogås med erfarenhetsutbyte och social samvaro

Torsdag 13.30–15.00

Ger du stöd och hjälp till någon i din närhet i vardagen? Kom och träffa andra anhöriga i liknande situation för erfarenhetsutbyte.

Arrangör: Huddinge kommun

- 📍 Adress: Serenadens seniorsmöte, Melodivägen 22 Skogås
- 👤 Kontakt: Madeleine Elf, 08-535 336 35, anhorig@huddinge.se
- ⚠️ Föranmälan: Ja senast den 24 augusti till kontaktperson.
- 💰 Pris: Aktiviteten är gratis.
- ♿ Ramp och handikapptoiletter finns.
- 🌐 www.huddinge.se/anhorig-huddinge/kalender/

TORS
25
AUG**När hörseln sviker****Torsdag 14.00–15.30**

Agneta Österman Lindquist, ordförande i Hörselskadades distrikt i Stockholms län, föreläser om vilken hjälp som finns att få när hörseln blir sämre och hur det går till att skaffa hörapparat i Region Stockholm. Föreläsning ca 1 timme därefter frågestund. Kaffe/te och kaka serveras. Föreläsningen och frågestunden kommer att skrivtolkas. Kontakta oss vid andra tolkbehov

Arrangör: Hörselskadades Riksförbund (HRF) Huddinge och Stockholms län

- 📍 Adress: Rådsalen, Fullersta torg 4 i Huddinge
- 👤 Kontakt: Ingalill Björkstrand, 076-115 54 14, ingalill.bjorkstrand@distriktet.info
- 🕒 Föranmälan: Ja senast den 22 augusti till kontaktperson.
- 💰 Pris: Aktiviteten är gratis.
- ♿ Handikapptoilet, hörslinga och ramp finns. Lokalen är tillgänglig för rullator och rullstol.

TORS
25
AUG**Fika i Vikingagårdens park****Torsdag 14.00–15.00**

Vi träffas på Vikingagårdens seniorträff och går tillsammans till parken och fikar.

Arrangör: Huddinge kommun

- 📍 Adress: Vikingagårdens seniorträff, Vikingavägen 15 Huddinge
- 👤 Kontakt: Liselotte Johansson, 08-535 308 99, liselotte.johansson@huddinge.se
- 🕒 Föranmälan: Ja senast den 24 augusti till kontaktperson.
- 💰 Pris: Aktiviteten är gratis.
- ♿ Handikapptoilet och ramp finns. Lokalen är tillgänglig för rullator och rullstol. Handikapparkering finns, tillstånd mellan parkering och lokal cirka 50 meter.
- 🌐 www.huddinge.se/seniortraffar

TORS
25
AUG**Balansövningar för att minska risken för fall och stärka musklerna****Torsdag 14.30–15.30**

Personal på Dagverksamheten Solhöjden leder ett pass på 20 minuter med övningar för äldre som kan utföras både stående och sittande.

Vi presenterar också dagverksamheten och visar er runt.

Arrangör: Huddinge kommun

- 📍 Adress: Dagverksamheten Solhöjden, Stationsvägen 40, plan 2. Personal möter vid entrén.
- 👤 Kontakt: Ingela Berg Thedsén, 08-535 310 63 eller 08-535 310 65, ingela.berg-thedsen@huddinge.se
- 🕒 Föranmälan: Nej, ingen föranmälan krävs.
- 💰 Pris: Aktiviteten är gratis.
- ♿ Handikapptoilet och ramp finns. Lokalen är tillgänglig för rullator och rullstol.

TORS

25
AUG**Mindfulness****Torsdag 16.00–17.00**

Mindfulness är en metod för att bland annat hantera oro och störande tankar. Syftet med mindfulnessövningarna är att tillsammans få ett smakprov på hur det kan vara att öva på medveten närvaro; att vara här och nu och tillåta kroppsliga reaktioner, känslor och tankar så som de är.

Arrangör: Stuvsta vårdcentral

📍 Adress: Stuvsta Vårdcentral, Stuvsta Torg 10

👤 Kontakt: Psykolog Tania Conde Bjurefjäll, telefon 08-578 384 86, tania.condebjurefjall@stuvstavc.se

📞 Föranmälan: Ja, senast den 23 augusti till telefonsvarare 08-578 384 06. Ange ditt namn och datumet för aktiviteten.

💰 Pris: Aktiviteten är gratis.

♿ Handikapptolett och ramp finns. Lokalen är tillgänglig för rullator och rullstol.

TORS

25
AUG**Bli seniorvolontär - informationsträff på Vikingagårdens seniorträff****Torsdag 16.00–17.30**

Vill du ge av din tid och få glädje och vänskap tillbaka? Är du en god lyssnare och har fyllt 18 år, då är det dig vi söker. Ditt uppdrag som seniorvolontär är frivilligt med vänskap och medmänsklighet i centrum. Som volontär kan du vara med att bryta ofrivillig ensamhet bland seniorer. Varmt välkommen!

Arrangör: Huddinge kommun

📍 Adress: Vikingagårdens seniorträff, Vikingavägen 15 Huddinge

👤 Kontakt: Ann-Louise Bergquist, 08- 535 312 06, ann-louise.bergquist@huddinge.se

📞 Föranmälan: Ja senast den 24 augusti till kontaktperson.

💰 Pris: Aktiviteten är gratis.

♿ Handikapptolett och Handikapparkering finns. Avstånd mellan parkering och lokal är cirka 50 meter.

TORS

25
AUG**Sensommarfest på Sjödalens Restaurang****Torsdag 16.30–19.00**

Välkommen till vår sensommarfest där vi serverar smörgåsar med olika pålägg, dricka, kaffe och kaka.

Arrangör: Huddinge kommun

📍 Adress: Sjödalens Restaurang och Sjödalens seniorträff, Sjödalsvägen 14 2 tr (hiss finns)

👤 Kontakt: Bahar Mikha, 08-535 305 51, bahar.mikha@huddinge.se

📞 Föranmälan: Ja, senast den 23 augusti till kontaktperson Bahar Mikha.

💰 Pris: Smörgåsar med olika pålägg dricka, kaffe och kaka kostar 125 kronor.

♿ Handikapptolett finns.

🌐 www.huddinge.se/seniortraffar

Fredag 26 augusti

FRE

26
AUG

Information om iPad-utbildning

Fredag 10.00–10.30

Seniorstödjare och frivilligsamordnare Förebyggande enheten äldreomsorg Huddinge kommun informerar om iPad utbildning som ges till seniorer och äldre anhöriga i kommunen.

Arrangör: Huddinge kommun

- 📍 Adress: Folkes konferens Huddinge centrum, Sjödalstorget 1, Gröna rummet
- 👤 Kontakt: Ann-Louise Bergquist, 08-535 312 06 ,
ann-louise.bergquist@huddinge.se
- 🕒 Föranmälan: Ja, senast den 25 augusti till kontaktperson.
- 💰 Pris: Aktiviteten är gratis.
- ♿ Handikapptalett finns. Handikapparkering finns cirka 100 meter från lokalen.
- 🌐 www.huddinge.se/seniortraffar



FRE

26
AUG

Dans soft, enkel koreografi i skönt ostressat tempo

Fredag 10.00–10.45

Dans soft har ett skönt ostressat tempo och lite enklare steg i koreografin, utan att på något sätt tappa känslan och attityden i dansen. På det här danspasset möter du en skön smältdegel av olika uttryck och dansstilar: disco, funk, jazz, latino, street, musikal och swing huller om buller. Känn rytmen, släpp loss och låt kroppen gå. Precis som på dansgolvet. På Dans soft tränar du kondition och koordination i ett gäng lekfulla koreografier. Varje låt har sin egen attityd och karaktär. Du behöver inte ha dans- eller träningsvana. Hitta din dans, på din nivå. Vill du fortsätta träna, så erbjuder vi två veckors prova-på-träning.

Arrangör: IF Friskis & Svettis Huddinge

- 📍 Adress: Friskcenter i Huddinge
- 👤 Kontakt: Emily Ahlenius, 073-546 36 48, emily@huddinge.friskissvettis.se
- 🕒 Föranmälan: Ja, senast den 23 augusti till Friskis och Svettis telefon 08-774 31 65 eller info@huddinge.friskissvettis.se
- 💰 Pris: Aktiviteten är gratis.
- ♿ Handikapptalett och ramp finns. Lokalen är tillgänglig för rullator och rullstol. Handikapparkering finns cirka 10 meter från lokalen.
- 🌐 www.friskissvettis.se/huddinge
- 📘 Facebook: Friskis&Svettis Huddinge
- 📷 Instagram: friskishuddinge

FRE

26
AUG**Information om Huddinge Kommuns anhörigstöd****Fredag 10.00–10.30**

Ger du stöd till någon i din närhet i vardagen? Information om vilket stöd som finns och vart man kan vända sig som anhörig.

Arrangör: Huddinge kommun

- 📍 Adress: Folkes konferens Huddinge centrum, Sjödalsstorget 1, Gula rummet
- 👤 Kontakt: Madeleine Elf, 08-535 336 35, anhorig@huddinge.se
- 🗨️ Föranmälan: Ja, senast den 22 augusti till kontaktperson. Begränsat antal platser.
- 💰 Pris: Aktiviteten är gratis.
- ♿ Handikapptolett finns. Handikapparkering finns cirka 100 meter från lokalen.
- 🌐 www.huddinge.se/anhorig-huddinge/kalender/

FRE

26
AUG**Promenad Vikingagårdens seniorträff****Fredag 10.00–11.30**

Vi träffas på Vikingagårdens seniorträff och tar en gemensam promenad. Vi avslutar promenaden på seniorträffen med fika.

Arrangör: Huddinge kommun

- 📍 Adress: Vikingagårdens seniorträff, Vikingavägen 15 Huddinge
- 👤 Kontakt: Liselotte Johansson, 08-535 308 99, liselotte.johansson@huddinge.se
- 🗨️ Föranmälan: Ja, senast den 25 augusti till kontaktperson.
- 💰 Pris: Aktiviteten är gratis.
- ♿ Handikapptolett och ramp finns. Lokalen är tillgänglig för rullator och rullstol. Handikapparkering finns, avstånd cirka 50 meter.
- 🌐 www.huddinge.se/seniortraffar

FRE

26
AUG**Lär dig mer om bokbinderi****Fredag 10.00–12.00**

Kom till vår verkstad och lär dig mer om bokbinderi. Vi har häftlådor, pressar, skärmaskiner och andra verktyg och material som behövs för bokbindning. Vi binder in och renoverar äldre böcker, och några binder sina egenhändigt skrivna historier. Ta gärna med eget objekt för bedömning. Huddinge bokbindarsällskap bjuder på kaffe med dopp.

Arrangör: Huddinge Bokbindare Sällskap

- 📍 Adress: Gravyrstigen 1, fristående byggnad inne på Snättringe idrottsplats vid Snättringeskolan
- 👤 Kontakt: Solveig Malmkvist Brennerström 073-684 26 23
- 🗨️ Föranmälan: Nej, ingen föranmälan krävs.
- 💰 Pris: Aktiviteten är gratis.
- ♿ Kontakta arrangören för information om tillgänglighetsanpassning.



FRE

26
AUG

Prova-på-aktiviteter i Huddingehallen

Fredag 10.00–13.00

Låna klot och prova våra bouleanor utanför simhallen. Gratis aktiviteter i Huddingehallen, så som vattengympa, Stark senior-träning, stavgång mm. Program som visar alla aktiviteter hittar du på huddinge.se/huddingehallen.
Arrangör: Huddingehallen

- 📍 Adress: Huddingehallen, Gymnasietorget 2, Huddinge
- 👤 Kontakt: Siv Karlin, 08-535 317 07, siv.wallmon-karlin@huddinge.se
- 📄 Föranmälan: Nej, ingen föranmälan krävs.
- 💰 Pris: Aktiviteten är gratis.
- ♿ Handikapptolett och ramp finns. Lokalen är tillgänglig för rullator och rullstol. Handikapparkering finns.
- 🌐 www.huddinge.se/huddingehallen

FRE

26
AUG

Testa din hörsel

Fredag 10.00–13.30

Vi erbjuder dig ett enklare hörseltest, som ger en indikation på hur det står till med din hörsel.

Arrangör: Hörselskadades förening i Huddinge

- 📍 Adress: Folkes konferens Huddinge centrum, Sjödalsstorget 1, Röda rummet
- 📄 Föranmälan: Nej, vi kör drop-in.
- 💰 Pris: Aktiviteten är gratis.
- ♿ Handikapptolett finns. Handikapparkering finns cirka 100 meter från lokalen.

FRE

26
AUG

Förebyggande enheten äldreomsorg, Huddinge kommun informerar

Fredag 10.45–12.00

Händig fixaren, biståndshandläggare, färdtjänsthandläggare och personal från en Seniorträff informerar om sina tjänster. Vet du vilka enklare och praktiska sysslor, du som är 70 år och äldre bor i Huddinge kommun kan få hjälp med i hemmet? Biståndshandläggare berättar om hur man ansöker om äldreomsorg och färdtjänsthandläggare informerar om hur en ansökan går till färdtjänst och riksfärdtjänst. Personal från en Seniorträff Informerar om vad seniorträffarna kan erbjuda seniorer i Huddinge kommun.

Arrangör: Huddinge kommun

- 📍 Adress: Folkes konferens, Huddinge centrum, Sjödalsstorget 1, Gröna rummet
- 👤 Kontakt: Anna Bäckman Lauffs, 08-535 312 37, anna.backman-lauffs@huddinge.se
- 📄 Föranmälan: Nej, ingen föranmälan krävs.
- 💰 Pris: Aktiviteten är gratis.
- ♿ Handikapptolett finns. Handikapparkering finns cirka 100 meter från lokalen.
- 🌐 www.huddinge.se/seniortraffar

FRE

26
AUG**Besök vår lokal med arkiv, foton och bibliotek****Fredag 12.00–13.00**

Du tittar på bilder och tavlor med Huddingemotiv. Tillfälle att bläddra i böcker och tidningsurklipp.

Arrangör: Huddinge hembygdsförening

- 📍 Adress: Paradistorget 14 - ta rulltrappan från torget - åk 2 tr. Gå in genom glasdörrarna på höger sida. Längst bort till höger är vår lokal.
- 👤 Kontakt: Åke Blomqvist, 070-329 07 61, akeverner@hotmail.com
- 📞 Föranmälan: Nej, ingen föranmälan krävs.
- 🏷️ Pris: Aktiviteten är gratis.
- ♿ Handikapptolett och ramp finns. Lokalen är tillgänglig för rullator och rullstol.
- 🌐 www.hembygd.se/huddinge
- 📘 Facebook: Huddinge hembygdsförening



FRE

26
AUG**Föreläsning: Jag behöver en karta****Fredag 12.30–13.50**

Broderiberättelsen ”Jag behöver en karta” är en föreläsning som tar besökaren med på en resa genom en livssituation som berör många människor. Här möter vi det som ger glädje och värme, här finns det som bekymrar och tynger.

Med nål, tråd och ord tar Åsa Hansson den anhöriges perspektiv på känslor, reaktioner och praktisk vardag när en närstående har blivit sjuk.

Vid resans sista uppehåll finns det tid att se på broderiutställningen, att ställa frågor och att samtala. Åsa Hansson har mångårig erfarenhet av att leva som anhörig och har arbetat inom verksamheter för anhöriga, äldre och personer med funktionsnedsättningar. Nu berättar och broderar Åsa för dem som är intresserade av ämnesområdet och för dem som är nyfikna på textilt hantverk.

Arrangör: Huddinge kommun

- 📍 Adress: Folkes konferens, Huddinge centrum, Sjödalsstorget 1, Gula rummet
- 👤 Kontakt: Carola Nordebrink, 08-535 336 36, anhorig@huddinge.se
- 📞 Föranmälan: Ja, senast 22 augusti till kontaktperson. Antalet platser är begränsat.
- 🏷️ Pris: Aktiviteten är gratis.
- ♿ Handikapptolett finns. Handikapparkering finns cirka 100 meter från lokalen.
- 🌐 www.huddinge.se/anhorig-huddinge/kalender/

FRE

26
AUG

Åldras och må bra med adhd - livsberättelser om att få diagnos sent i livet

Fredag 13.00–14.00

I Riksförbundet Attentions projekt "Äldrelyftet – åldras och må bra med adhd" vittnar flera äldre som fått en neuropsykiatrisk diagnos (npf) sent i livet att de har kämpat med svårigheter sedan barndomen utan att förstå varför. De berättar om ett livslångt lidande påverkat av beroende, ätstörningar och utanförskap, men också att många felbedömts när de sökt vård. Men många vittnar även om ett spännande och rikt liv, om försoningen med sig själv och om sorgen, hoppet och modet att förändra. Berättelser som finns i en nytgiven antologi "Livsberättelser om adhd och autism". Möt Annika von Schmalensee, projektledare, och ambassadörerna Kajsa Edman och Kenny Kvarnström, som båda fick sina diagnoser sent i livet och som vill förmedla att det aldrig är för sent att få hjälp till ett liv med högre livskvalitet.

Arrangör: Riksförbundet Attention

- 📍 Adress: Folkes konferens, Huddinge centrum, Sjödalsstorget 1, Aprikosa rummet
- 👤 Kontakt: Annika von Schmalensee, 076-697 72 15, annika.schmalensee@attention.se
- 🚫 Föranmälan: Nej, ingen föranmälan krävs.
- 🎫 Pris: Aktiviteten är gratis.
- ♿ Handikaptoalett finns. Handikapparkering finns cirka 100 meter från lokalen.
- 🌐 www.attention.se/om-oss/vara-projekt/aldrelyftet/

FRE

26
AUG

Huddinges lokalpolis informerar om säkerhet och brottsförebyggande arbete

Fredag 12.30–12.45

Arrangör: Lokalpolisen Huddinge

- 📍 Adress: Folkes konferens, Huddinge centrum, Sjödalsstorget 1, Stora salen
- 🚫 Föranmälan: Nej, ingen föranmälan krävs.
- 🎫 Pris: Aktiviteten är gratis.
- ♿ Handikaptoalett finns. Handikapparkering finns cirka 100 meter från lokalen.

FRE

26
AUG

Digital delaktighet - demokrati i en ny tidsålder

Fredag 13.00–14.00

Andi Kravljaca, framtidsstrateg på Huddinge kommun ger dig inspiration, fakta och perspektiv som hjälper dig att utveckla ditt kritiska tänkande, känna dig trygg på Internet och ta en aktiv del i digitaliseringens framfart.

Arrangör: Huddinge kommun

- 📍 Adress: Folkes konferens, Huddinge centrum, Sjödalsstorget 1, Stora salen.
- 🚫 Föranmälan: Nej, ingen föranmälan krävs.
- 🎫 Pris: Aktiviteten är gratis.
- ♿ Handikaptoalett finns. Handikapparkering finns cirka 100 meter från lokalen.

Avslutning med underhållning på Folkes

FRE
26
AUG

Välkommen till avslutning av Seniordagarna 2022 på Folkes i Huddinge centrum!

Fredag från 10.00

Träffa utställare

Redan från klockan 10.00 finns följande utställare på plats för att möta dig.

- Uppsökande verksamhet Huddinge kommun
- Förebyggande enheten, Huddinge kommun
- Anhörigstöd Huddinge kommun
- Huddinge sjukgymnastik,
- Huddinge hembygdsförening
- Huddinge Bokbindare Sällskap
- Assistansporten AB
- Riksförbundet Attention
- Gymmix
- Huddinge kommuns hemtjänst
- Solhöjdens dagverksamhet
- Friskis & Sveltis Huddinge
- Storstockholms diabetesförening
- Attendo Varvsvägen
- SPF Seniorerna Huddinge
- Stuvsta vårdcentral
- Huddingehallen
- Bjufors
- Susannahemmet Ersta Diakonisällskap
- Huddinge församling
- Måndagskören - Flemingsbergs församling
- Huddingelänkarna
- Hörselskadades förening i Huddinge
- S:t Mikael's församling
- Omsorgsfamiljen H.E.M vård och omsorg
- Lokalpolisen Huddinge
- Korpen

Sång, underhållning och fika

- Klockan 10.30-10.50 sjunger Seniorkören "Måndagskören", från Svenska kyrkan i Flemingsberg, vid receptionen på Folkes (vid rulltrappan).
- Klockan 14.15 blir det mer sång och underhållning med dagens konferencier och musikalartist Daniel Yngwe.

Vi bjuder på fika!

Arrangör: Socialförvaltningen, Huddinge kommun

📍 Adress: Folkes konferens, Huddinge centrum, Sjödalstorget 1

👤 Kontakt: seniorveckan@huddinge.se, telefon 08-535 312 06

🗨️ Föranmälan: Nej, ingen föranmälan krävs, men antalet platser är begränsade.

💰 Pris: Aktiviteten är gratis.

♿ Handikapptolett finns. Handikapparkering finns cirka 100 meter från lokalen.



Information från Huddinge kommun

Trygghetsringningen

En tryggare vardag för seniorer

Trygghetsringningen är en kostnadsfri tjänst för alla seniorer som inte har hemtjänst. Det är en ideell verksamhet som drivs av PRO Segeltorp och SPF Huddinge med stöd från Huddinge kommun och Röda Korset i Huddinge. Du behöver inte vara medlem i någon förening för att använda tjänsten.

Så här fungerar trygghetsringningen

När du anmält dig till Trygghetsringningen ska du varje dag före klockan 12.00 ringa till vår telefonsvarare. Vi lyssnar av alla inkomna meddelanden och prickar av dem mot listan med de som är anmälda. Om någon missat att lämna ett meddelande ringer vi upp för att undersöka varför. Får vi inget svar ringer vi till någon av de angivna kontaktpersonerna som gör ett kontrollbesök. Vid behov larmar vi sedan vidare.

Vill du engagera dig?

Vi letar alltid efter fler som vill bidra till att ensamma seniorer får en tryggare tillvaro. Som volontär hos oss hjälper du till med telefonbevakning ett par veckor per år, och det är en social och medmänsklig insats som varken är svår eller betungande. Låter det som något för dig? Tveka inte att höra av dig till Ulla Chressman, 0739- 36 36 48. Vill du anmäla dig till Trygghetsringningen eller få mer information tar du kontakt med vår kontaktperson Ulla Chressman, 0739-36 37 48 eller ulla-chressman@gmail.com

Du hittar även information på huddinge.se/trygghetsringningen

.....

Seniorvolontär

Vill du ge av din tid och få glädje och vänskap tillbaka?

Har du lite tid över och känner att du vill ge någon gläde och livslust? Är du en god lyssnare? Då är du den vi söker! Ditt uppdrag som seniorvolontär är frivilligt, och det är vänskap och medmänsklighet som står i centrum.

Du kan också få hjälp av en seniorvolontär, till exempel som sällskap till evenemang eller om du bara vill ha någon att prata med.

Vill du bli eller träffa en seniorvolontär?

Kontakta Ann-Louise Bergquist, frivilligsamordnare

Telefon: 08-535 312 06

E-post: volontar@huddinge.se

Läs mer och och anmäl ditt intresse på www.huddinge.se/volontar

Välkommen till seniorträffarna i Huddinge!

Social samvaro och aktiviteter för seniorer

Seniorträffarna är öppna för alla seniorer, anhöriga, närstående och volontärer. Här kan du fika, umgås och delta i aktiviteter. Det kostar inget att besöka oss men kostnad för fika, lunch och vissa evenemang kan tillkomma. Du behöver inte ansöka om att få komma hit.

För mer information och se program för seniorträffarna gå in på www.huddinge.se/seniortraffar

Eklundens seniorträff

Norströms väg 8, Trångsund
E-post: eklundseniortraff@huddinge.se

Segeltorps seniorträff

Kapellvägen 9, Segeltorp (lånar lokal av Segeltorps kyrka)
Telefon: 08-535 312 06

Flemingsbergs seniorträff

Diagnosvägen 4E, 1 tr,
Flemingsberg
Telefon: 08-535 336 38

Sjödalsens seniorträff

Sjödalsvägen 14, 2 tr, Huddinge
Telefon: 08-535 309 70

Vårbys seniorträff

Vårby allé 5, Ungdomsvåningen
(lånar lokal av Sankt Mikael's församling)
Telefon: 08-535 312 06

Vikingagårdens seniorträff

Vikingavägen 15, Huddinge
Telefon: 08-535 308 99

Serenadens seniorträff

Melodivägen 22, Skogås
Telefon: 08-535 348 90



Händig fixaren i Huddinge kommun

Gratis hjälp i hemmet för dig som fyllt 70 år

Huddinge kommuns Händig fixare kan hjälpa dig som är 70 år eller äldre med enklare praktiska sysslor i hemmet, så att du inte behöver riskera att falla och skada dig.

Händig fixaren kan bland annat hjälpa till med bland annat att byta glödlampor i taket, ta ner julsakerna från vinden, sätta upp gardiner, spika upp tavlor och göra en trygghetsrond i ditt hem för att se om det finns några risker.

Arbetet kostar ingenting, men du betalar själv kontant om något material behöver köpas. Du kan inte få hjälp med sådant som kräver yrkeskunniga hantverkare. Vill du veta mer är du välkommen att höra av dig.

Telefon: 08-535 312 60

Telefontid: måndag–fredag 8.00–9.00.

Övrig tid kan du prata in ett meddelande på telefonsvararen och bli uppringd senare.

Läs mer på www.huddinge.se/handigefixaren

Anhörigstödet i Huddinge kommun

Vi finns till för dig!

Stödjer, hjälper eller vårdar du en närstående? Någon som är långvarigt sjuk, äldre eller som har en fysisk eller psykisk funktionsnedsättning eller en missbruksproblematik? Då kan du själv behöva stöd och avlösning. Kommunens anhörigstöd kan informera dig om olika typer av stöd och hjälp.

Anhörigkonsumenten vägleder dig i kontakten med kommunen, regionen och andra myndigheter. Du kan få tips om föreningar och frivilligorganisationer som erbjuder aktiviteter som kan passa dig. Dessutom kan du få information om vart du vänder dig för att få vanliga hjälpmedel.

Anhörigstödet erbjuder bland annat föreläsningar, utbildningar och grupper. I anhöriggrupper får du möjlighet att träffa andra anhöriga i liknande situation, finna gemenskap och utbyta erfarenheter och kunskap.

Anhörigkonsulent 08- 535 336 35,
Anhörigsamordnare 08- 535 336 36.
E-post: anhorig@huddinge.se
www.anhorighuddinge.se



Senior i Huddinge finns på Facebook!

Följ oss!

Håll dig uppdaterad genom att följa Senior i Huddinge på Facebook!
www.facebook.com/seniorhuddinge



Huddinge

huddinge.se/seniordagarna

