

Enskede-Årsta-Vantör
Ett attraktivt stads-
delsområde för dig
som är senior.

Välkommen till

Seniorträffarna

Aktiviteter, evenemang, stöd och information till dig
som är senior.

Våren 2024

2024-01-22 – 2024-06-21

Hälsofrämjande enheten

Enskede-Årsta-Vantör stadsdelsförvaltning



**Stockholms
stad**



För oss står meningsfullhet,
trygghet, delaktighet och
respekt i fokus.

Vi finns för dig

Seniorträffarna finns för dig som är senior och bor i ordinärt boende i Enskede-Årsta-Vantör. Här kan du delta gratis i ett brett utbud av sociala, kulturella och fysiska aktiviteter. Träffa andra seniorer, ta en fika, vara delaktig som volontär, träna på gym i gruppaktivitet eller bara vara. Det finns något för alla! Vi finns för dig som vill vara aktiv i litet eller stort. Varmt välkommen!

Enhetschef Cina Söderberg
Hälsofrämjande enheten/ Avdelningen Social omsorg äldre.
Kontakt: cina.soderberg@stockholm.se

Vill du veta mer? Och få nyheter och händelser av oss i mobilen?
Ring: 08-508 14 149.

På webbsidan **senior.stockholm** kan du ta del av rabatter, händelser och information som rör dig som är senior i hela Stockholm.

Vid frågor om äldreomsorgen i Stockholm stad, ring Äldre direkt, telefonnummer: 08-80 65 65.

Häng med ut i naturen

Friluftsvvecka 8–12 april

Häng med på långpromenader, mindfulness, grillning, utflykter, utegympa, föreläsningar med mera. Mer information kommer i mars.

För mer information om natur i staden gå in på webbsidan:
parker.stockholm eller naturkartan.se



Program

Måndagar

Promenad kl. 10.00
Café kl. 10.30–15.00
Akvarellmålning
kl. 12.00
Stickcafé kl. 12.00

Onsdagar

Digitalcafé kl. 9.30–11.30
Få hjälp med din mobil
eller surfplatta.
(Obs, drop in).
Balansträning kl. 10.00
Café kl. 10.30–15.00
Läslust: Bokgrupp
kl. 13.00
24/1, 14/2, 13/3, 10/4, 15/5
och 6/3 Anmälan görs
till: peringe.broden@
gmail.com

Torsdagar

Frukost kl. 9.00–10.30
Café kl. 10.30–15.00
Bingo kl. 13.00

Fredagar

Cirkelträning kl. 9.30
Café kl. 10.30–15.00
Sittgympa kl. 10.30
Fredagsmys med tema
(se anslag)
kl. 12.00–15.00

Långpromenader

Samling: Gullmarsplans
T – bana, kl.13.00
10/4 – Långholmen
15/5 – Sicklasjön runt
5/6 – Tyresö Slott

Årstapaviljongen

Årstavägen 112 i Årsta.

Information och anmälan tfn 08–508 14 149

Hitta hit: Buss 160. Hållplats Ottsjövägen

E-post: funktion.forebyggandeenheten@stockholm.se

Aktiviteter Årstapaviljongen

16 februari Alla hjärtanssemlor kl. 12.00.

6 mars kl.13.00. Per-inge berättar:

Så kom jag igång med skrivandet.

8 mars Kvinnodagen. Mer info kommer.

11–22 mars Klädbytdagar. Kl. 10.00–15.00.

28 mars Väffelfest. Fira påsken kl.12.00.

Anmälan krävs.

5 april Fredagsmys kl. 12.00.

8–12 april Friluftsvvecka: Utflykter, promenader
med mera. Mer info kommer. Ej ordinarie schema.

19 april Besöksdialog kl. 13.00.

26 april Valfärdsteknikmässa kl. 10.00–15.00.

3 maj Fredagsmys med grill och sång kl. 12.00.

20–24 maj Hälsovecka: Hälsoresor, mat, träning,
föreläsningar. Ordinarie program gäller ej.

31 maj Stadsdelskamp Enskede- Årsta- Vantör,
Skarpnäck och Farsta kl. 11.00–14.00.

Vid Enskede idrottsplats.

7 juni Sverigebakelse kl. 12.00.

20 juni Sommarfest kl.12.00. Anmälan krävs.

* Röda dagar hänvisar vi till Träffen vid Enskede
nya servicehus på Handelsvägen 170.

Tillgänglighet



Årsta seniorgym och pingisrum

Tips! Träna i naturen.
På webbsidan parker.stockholm
hittar du promenadstråk, utegym,
parker och badplatser nära dig!

Seniorgymmet och pingisrummet är en del av Årstapaviljongen och finns på Årstavägen 112.

Öppetider, seniorgymmet:

Måndag, onsdag och torsdag 08.30–15.00
och fredag 10.30–15.00.

Alla som tränar på seniorgymmet måste först gå på en introduktion. Ring: 08-508 14 149 för att boka en tid. Du som är senior tränar gratis under eget ansvar.

Pingisrummet

Utmanna en vän eller skriv upp dig på intresselistan i pingisrummet och utmanna en ny spelkompis.

Öppettider, pingisrummet:

Måndag, onsdag och torsdag, kl. 08.30–15.00
och fredag kl. 10.30–15.00.



Program

Måndagar

Sittgympa kl. 10.00
Café kl. 10.30–15.00
Bingo kl. 13.00

Onsdagar

Balansträning kl. 10.00,
Matlagning för herrar,
kl. 11.00. Anmälan
krävs.

Torsdagar

Digital Café
kl. 09.30–11.30.
Drop in!

Finsktalande grupp
fika och umgås
kl. 11.00–13.00

Långpromenader

Samling: Gullmarsplans
T-bana, kl.13.00

10/4 – Långholmen
15/5 – Sicklasjön runt
5/6 – Tyresö Slott

Högdalen

Seniorträff och seniorgym

Bälingevägen 65, Högdalen
Information och anmälan: tfn 08-508 14 149

Hitta hit: Buss 165 från centrum. Hållplats: Bedaröbacken
E-post: funktion.forebyggandeenheten@stockholm.se

Aktiviteter Högdalen

12 februari Alla hjärtanssemlor kl. 12.00.

19 februari Brottsofferjouren berättar om stöd
för anhöriga, vittnen och brottsoffer kl. 13.00.

25 mars Våffelfest. Fira påskfest kl. 12.00.
Anmälan krävs.

8–12 april Friluftsvvecka: Utflykter, promenader,
m.m. Mer info kommer. Ej ordinarie schema.

15–25 april Klädbytdagar kl. 10.00–15.00.

26 april Valfärdsteknikmässan kl. 10.00–15.00.
Obs! Årstapaviljongen, Årstavägen 112.

29 april Grillning kl. 12.00.

20–24 maj Hälsovecka: Hälsoresor, mat,
träning, föreläsningar. Ej ordinarie schema.

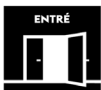
31 maj Stadsdelskamp. Enskede- Årsta-
Vantör, Skarpnäck och Farsta kl. 11.00–14.00.
Vid Enskede idrottsplats..

3 juni Sverigebakelse kl. 12.00.

17 juni Sommarfest kl. 12.00. Anmälan krävs.

* Obs, röda dagar hänvisar vi till Träffen enskede
nya servicehus, Handelsvägen 170.

Tillgänglighet





Högdalen seniorgym och biljard

Seniorgymmet är en del av Högdalen seniorträff och finns på Bältingevägen 65, Högdalen.

Öppettider:

Måndag 10.00–14.00, onsdag 10.00–13.00,
och torsdag 10.00–12.00.

Alla som tränar på seniorgymmet måste först få en introduktion. Ring: 08-508 14 149

Du som är senior tränar gratis i Högdalens seniorgym under eget ansvar.

För mer tips kring fysisk aktivitet gå in på webbadressen:
etjanst.stockholm.se/hallbarhalsa/

Tips! Träna i naturen.
På webbsidan parker.stockholm
hittar du promenadstråk, utegym,
parker och badplatser nära dig!



Program

Hälsoträdgården,
Kumlagatan 13.

Hitta hit: Buss 172 från Högdalen, T-bana från Gullmarsplan.

Torsdagar

Cirkelträning kl. 10.00.
(Start 15 februari).

Café med olika tema
kl. 11.00–15.00.

Cirkelträning aktivitetens
huset, Rågsveds torg
kl. 10.00.

Gå-Innebandy, Blå Hallen
kl. 11.00.

Fredagar

Linedance kl. 10.00.
(Aktivitetshuset,
Rågsveds torg).

Sittgympa kl. 10.00.

Café kl. 11.00–15.00.

Danstillfällen kl. 12.00
16 februari, Foxtrott
23 februari, Bugg
1 mars, Vals
Anmälan: 08-508 14 149

Rågsved

Seniorträff och gym

Hälsoträdgården och seniorgym: Kumlagatan 13 ring på porttelefonen 08-508 20 530. E-post: funktion.forebyggandeenheten@stockholm.se.

Aktivitetshuset seniorträff Rågsvedstorget 3
Vid Rågsved seniorträff finns aktiviteter för alla åldrar. För information och anmälan, telefonnummer: 08-508 14 149

Aktiviteter Rågsved

15 februari Alla hjärtanssemlor kl.12.00.

14 mars Besöksdialog kl. 13.00 .

28 mars Våffelfest. Fira påsken kl. 12.00.
Anmälan krävs.

8-12 april Friluftsvvecka: Utflykter, promenader med mera. (Ordinarie program gäller ej).

26 april Välfärdsteknikmässan kl. 10.00–15.00.

2 maj Grillning kl. 12.00. Årstapaviljongen, Årstavägen 112.

20-24 maj Hälsovecka: Hälsoresor, mat, träning, föreläsningar. (Ordinarie program gäller ej).

31 maj Staddelskamp Enskede-Årsta-Vantör, Skarpnäck och Farsta kl. 11.00–14.00.

Vid Enskede idrottsplats.

20 juni Sommarfest kl. 12.00. Anmälan krävs.

Långpromenader

Samling: Gullmarsplans T-bana, kl.13.00

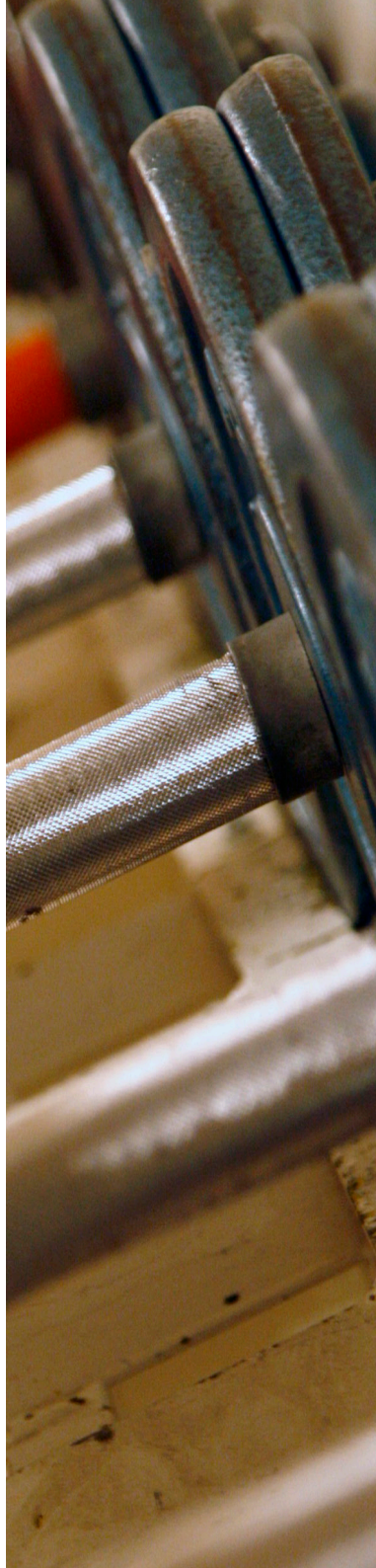
10/4 – Långholmen

15/5 – Sickla runt

5/6 – Tyresö Slott

Tillgänglighet





Rågsved seniorgym

Rågsveds Seniorgym är en del av Seniorträff
Hälsoträdgården på Kumlagatan 13.

Ring på porttelefonen.

Öppettider:

Måndag kl. 10.00–15.00

Onsdag kl. 10.00–15.00

Torsdag kl. 12.00–15.00

Fredag kl. 12.00–15.00

Här kan du som är senior träna gratis under
 eget ansvar.

Alla som tränar på seniorgymmet måste först
 få en introduktion.

Ring: 08-508 14 149 för att boka en tid.

Program

Måndag

Kl. 15.00–16.30 Sheared reading, 19/2, 11/3, 15/4, 7/5. Samtal om livsfrågor och fika. Bibliotek med Svenska kyrkan.

För anmälan ring: 08–508 30 795.

Kl. 11.00–12.00

Poesiträffar med kreativt skrivande, 19/2, 4/3, 11/3, 25/3, 15/4, 6/5, 13/5, 27/5. För anmälan ring: 08- 508 39 795.

Onsdag

Kl. 10.00 Balansträning i kulturhuset. Från 10/4 i Stamparken.

Kl. 13.30 Dansglädje.

Kl. 14.00–15.00 Språkcafé, drop in. (Biblioteket).

Kl. 14.00–17.00 Schack, Alla åldrar, Start 31 januari, udda veckor.

Torsdag

Kl. 18.00 Kulturföreläsning, 29/2 Viskväll Tage Danielsson, 21/3 Tobias Barenthin om Graffitiens historia, 25/4 Vårsalong/Venissage, 30/5 Författarsamtal Thelma Kimsjö.

Kl. 18.00 Bokcirklar 22/2, 28/3, 18/4, 16/5. Ring för mer information 08–508 30 795.

* Röda dagar hänvisar vi till Träffen Enskede nya service hus på Handelsvägen 170.

Östberga Seniorträff

Östberga torg 14. Hitta hit: Buss 134, Hållplats Östberga torg. För information och anmälan tfn 08–508 14 149. E-post: funktion.forebyggtandeheten@stockholm.se

Östberga seniorträff är en del av Östberga kulturhus med ett härligt café och bibliotek. Här samverkar vi över generationsgränserna.

Aktiviteter Östberga

14 februari Fira alla hjärtans dag på kulturhuset. För seniorer och daglediga, kl.10.00–13.00

28 februari Schackturnering. Ung som gammal möts i schack. Mer info kommer.

27 mars Våffelfest. Fira påsken kl. 12.00. Anmälan krävs.

8–12 april Friluftsvvecka. Utflykter, promenader med mera. Mer info kommer.

26 april Valfärdsteknikmässan kl. 10.00–15.00. Obs! Årstapaviljongen, Årstavägen 112.

8 maj Utflykt. Vi ses vid Årstafältets koloniområde kl. 10.00.

20–24 maj Hälsovecka: Hälsoresor, mat, träning och föreläsningar. Ej ordinarie schema.

31 maj Stadsdelskamp i Enskede-Årsta-Vantör, Skarpnäck och Farsta. Kl. 10.00–14.00, vid Enskede idrottsplats.

19 juni Sommarfest i kulturhuset för seniorer och daglediga, Kl. 10.00. Anmälan krävs.

Tillgänglighet





Ät i gemenskap

Fredagsmys

kl. 12.00, Årstavägen 112, Årsta.

1 mars: Varmkorv med bröd.

5 april: Redd blomkålssoppa.

3 maj: grillad korv med tillbehör.

Frukost:

Få en bra start på dagen!

Torsdagar kl. 9.00–10.30, Årstavägen 112, Årsta.

Möjlighet till fika finns på alla våra seniorträffar.

Se program på respektive träff. Vi firar högtider i gemenskap och med sällskap och mat som bästa kryddan.

Föreläsning om kost:

Under hälsoveckan 20–24 maj kommer stadsdelens dietist och berättar om mat för hälsosamt åldrande. Dietisten ger tips om hur man kan laga billig och näringsrikt mat, exempelvis hur långt man kan klara sig på 200 kronor under fem dagar.

Vårprogram

Onsdag

Digitalcafé – få stöd med din mobil eller surfplatta. kl. 13.00–15.00

Långpromenad

Samling för samtliga utflykter sker vid Gullmarsplans T-bana, utanför spärrarna kl. 13.00. Promenadledaren kommer bära en väl synlig gul väst. (Obs, eventuell förtäring till självkostnads pris).

10 april

Långholmen.

15 maj

Sicklasjön runt.

5 juni

Tyresö Slott.

Gullmars Seniorträff

Bildhuggarvägen 3. Hitta hit: Buss till 160, 30B, 164, 168. Hållplats: Gullmarsplan. Gå 450m.

För information och anmälan
telefonnummer: 08-508 14 149. E-post:
funktion.forebyggandeenheten@stockholm.se

Aktiviteter (Genomförs på Årsta)

16 februari Alla hjärtanssemlor kl.12.00.

8 mars Kvinnodagen. Mer info kommer.

11–22 mars Klädbytdagar kl.10.00–15.00.

28 mars Våffelfest. Fira påsken kl.12.00.

Anmälan krävs.

5 april Fredagsmys kl. 12.00.

8–12 april Friluftsvicka: Utflykter, promenader m.m. Mer info kommer. Ej ordinarie schema.

19 april Besöksdialog kl. 13.00.

26 april Valfärdsteknikmässan kl.10.00–15.00.

3 maj Fredagsmys med grill och sång kl.12.00.

20–24 maj Hälsovecka: Hälsoresor, mat, träning, föreläsningar. Ej ordinarie program.

31 maj Stadsdelskamp Enskede-Årsta-Vantör, Skarpnäck och Farsta kl.11.00–14.00, vid Enskede idrottsplats.

7 juni Sverigebakelse kl.12.00.

20 juni Sommarfest kl.12.00.

Anmälan krävs.

Obs, röda dagar hänvisar vi till Träffen Enskede nya servicehus, handelsvägen 170.

Tillgänglighet





Vårprogram

Måndag

Trivselcirkel:
Kl. 10.00–12.00

Onsdag

Balansträning och fika
kl. 13.30

Seniorträffen
Tussmötet ligger på
nedre plan i Stureby
Sjukhem.

Vid seniorträffen finns
café och fin innergård.

* Röda dagar hänvisar vi till
Träffen Enskede nya service
hus på Handelsvägen 170.

Tussmötet Seniorträff

Tussmötevägen 175, Stureby.
Hitta hit: T-banan Svedmyra
För information och anmälan
telefonnummer: 08–508 14 149. E-post:
funktion.forebyggandeenheten@stockholm.se

Aktiviteter

14 februari Fira alla hjärtans dag på kulturhuset. För seniorer och daglediga, kl.10.00–13.00
8–12 april Friluftsvicka. Utflykter, promenader med mera. Mer info kommer.

Ej ordinarie schema.

26 april Välfärdsteknikmässan kl. 10.00–15.00.
Obs! Årstapaviljongen, Årstavägen 112.

20–24 maj Hälsovecka: Hälsoresor, mat, träning och föreläsningar. Ej ordinarie schema.

31 maj Stadsdelskamp i Enskede, Årsta, Vantör, Skarpnäck och Farsta. Kl. 10.00–14.00,

Tillgänglighet



Sittgympa

Rågsved, fredagar kl.10.00
Högdalen, fredagar kl.10.00
Årsta, fredagar kl.10.30



Tervetuloa

Aktiviteter för dig som är senior
på finska, meänkieli och samiska



Tervetuloa, sociala träffar för finstalande seniorer. Drop in. Tisdagar kl. 13.00

Aktivitetshuset Tuben, Munkforsplan 45, Farsta, Tfn: 08-508 18 339
E-post: funktionsbrevlada.sd18.forebyggande.farsta@stockholm.se

- **6 februari finsk allsång**
- **20 februari finst café**
- **5 mars finsk allsång**
- **19 mars finst café**
- **9 april finsk allsång**
- **23 april finst café**
- **7 maj finsk allsång**
- **21 maj sommaravslutning**

Yhdessä - Finstalande fikagrupp

Drop in. Torsdagar kl. 11.00–13.00.
Seniorträff Högdalen,
Bälingevägen 65, Högdalen 1 tr,
Tfn: 08- 508 14 149

Café med Samiska föreningen

Nya lokal: Solidaritetshuset på Söder,
Tegelviksgatan 40.
För mer information:
070-6370847

Finskpråkig promenadgrupp i Skarpnäck/ norra Sköndal

Mötesplats Hammarbyhöjden,
Tidaholmsplan 18, Hammarbyhöjden
Anmälan: 08-508 15 541 eller maila
Funktion.SD15.forebyggandeenheten
@stockholm.se

Vill du träffa andra Tornedalingar?

Vi samtalar, fikar och läser tidningen.
Vi kan höras per telefon eller komma
på hembesök.
Anmälan: 070-291 92 79 eller
maila: meankaverit@tornedalingar.se

Seniorträning i vått och torrt

Här finns vi i ditt stadsdelsområde:

Högdalens sim- och idrottshall

Rangstaplan 2. Telefonnummer: 08-508 456 95

Sandsborgs sim- och idrottshall

Dalens Allé 10 Enskededalen 08-508 472 43

Webb: motionera.stockholm/simhallarna

Mail: simhallarna@stockholm.se

Simhallarna har tagit fram ett flertal nya träningsformer för seniorer till reducerat pris. Exempelvis stabil senior, seniorklubb, motionsim och vattengymna.

Häng med aktivsenior!

För dig som inte är aktiv idag och vill få hjälp med att komma igång med simhallen och seniorträffarna!

8 tillfällen med balansträning och fika med samtal kring teman som rör hälsa, motivation och livet.

Anmälan: Telefonnummer 08-508 14 149

Dag: Måndagar kl. 10.00–13.00 med start 12 februari.

Plats: Högdalens simhall.

VIP-visning för seniorer på Högdalens simhall

Måndag 26 februari kl. 13.00.

Välkommen för en rundvandring i simhallens lokaler. Vi bjuder på fika och berättar om seniorträffarna och simhallens utbud för dig som är senior.

Seniorklubb i Högdalensgym

Torsdagar kl. 09.00.

Tillsammans i grupp tränar vi styrketräning anpassad för dig som är över 55+. Anmälan krävs.

Välfärdsteknikmessa

26 april Kl. 10.00-15.00
Årstapaviljongen, Årstavägen 112

Du får möjlighet att prova, se och testa digital teknik som kan användas för att bidra till din trygghet, självständighet, delaktighet och aktivitet. Kom och smaka på god mat, mingla och lyssna på intressanta föreläsare.



Hälsovecka 20–24 maj

En inspirerande vecka med hälsofika, prova-på-träning, gemensamma måltider och föreläsningar runt om i stadsdelen!

Årets tema är återhämtning och goda matvanor för liten peng, häng med! Mer information kommer inom kort.

Är du med i en idrottsförening som vill synas och nå fler seniorer under Hälsoveckan? Kontakta Hälsofrämjande enhetens Seniorträffar verksamhetsutvecklare Maja, maja.s.blomqvist@stockholm.se



Fokusgrupp för att minska ensamhet bland äldre

När: 9 april kl. 13.00. Vi bjuder på macka och kaffe. Vi delar in oss i mindre grupper och diskuterar. Målet är att tillsammans hitta idéer och aktiviteter för att minska ofrivillig ensamhet. Ingen anmälan krävs.

Självvald ensamhet kan vara bra på många sätt. Att vara ensam kan vara återhämtande för alla vi människor har behov av ensamhet ibland. Men ofrivillig ensamhet under längre tid kan däremot leda till både fysisk och psykisk ohälsa. OFrivillig ensamhet är ett problem som blir allt vanligare.

Visste du att nästan var fjärde person över 65 år boendes i Enskede-Årsta-Vantör uppger att de besväras av ensamhet minst en gång i veckan?

På sidan dinpsykiskahalsa.se kan du lära dig mer om vad som påverkar hur du mår psykiskt, vad du kan göra för att må bättre och hur du kan stötta andra.



Aktiviteter för seniorer på biblioteken

Biblioteken i Enskede-Årsta-Vantör erbjuder många gratis aktiviteter såväl dag- som kvällstid.

Författarträffar, bokcirklar, samtalsgrupper, språkcafé, digitalt stöd, Shared reading, poesigrupper, skrivarcirklar med mera.

Du är också alltid välkommen att besöka oss och bara vara, läsa en bok eller tidning i våra trivsamma miljöer. För mer information samt tider och datum till vårens aktiviteter besök vår webbsida: **biblioteket.stockholm.se** eller kontakta ditt närmsta bibliotek.

Kontakt:

Högdalens bibliotek
Högdalsgången 10,
08-508 30 760

Hagsätra bibliotek
Hagsätra torg 32,
08-508 30 770

Enskede bibliotek
Täppgränd 9,
08-508 30 686

Örby bibliotek
Gamla Huddingevägen 425,
08-508 30 790

Årsta bibliotek
Årsta torg 5,
08-508 30 691

Östberga bibliotek
Östbergatorget 14,
08-508 30 795



Skriv ditt liv – Självbiografisk skrivande

Biblioteket i samarbete med Svenska kyrkan.

Välkommen till en läsecirkel i metoden **Shared reading**, “delad läsning”, där vi tillsammans tar oss an olika texter som handlar om livets frågor, glädje och utmaningar. Kontakta ditt närmsta bibliotek för mer information.

Låna årets Stockholm läser-bok och var med i Stockholms största bokcirkel. Tillkännagivandet av 2024 års boktitel sker den 30:e januari live på Tranströmerbiblioteket och online på Biblioteket Play.

Delaktighet på Biblioteket: Här kan du också engagera dig som volontär på språkcafé och läxhjälpen. Kontakta Biblioteken så berättar de mer. Högdalens bibliotek: 08-508 207 60
Östberga kulturhus bibliotek: 08-508 30 795



Vill du vara med och påverka, engagera och förändra?

Kom igång och bli volontär i vår!

Med hjälp av ert engagemang, er kompetens, hjälpsamhet och driv så har vi seniorträffar med ett brett utbud. Engagera dig och bli en i gänget som gymvolontär, digitalsenior, bingoutropare, promenadledare eller annat. Eller skapa en egen grupp utifrån ditt intresse. Vi stöttar dig! Ring volontärsamordnaren Maja för mer information: Maila: maja.s.blomqvist@stockholm.se

Vill du vara delaktig i utvecklingen av hur Stockholm växer?

Gå med i stadens digitala medborgarpanel om stadsutveckling. Som medlem i panelen får du ett antal kortare frågeomgångar via mejl per år, beroende på vart du bor. Gå in på webben: vaxer.stockholm/medborgarpanel

Besöksdialoger i vår

Vi träffas under gemytliga former och tillsammans lyfter idéer, funderingar och tankar kring hur vi kan utveckla seniorträffarna ytterligare. Gofika och kaffe.

14 mars kl. 13.00, Hälsoträdgården, Kumlagatan 13.

19 april kl. 13.00, Årstapaviljongen, Årstavägen 12.



TYCK TILL-APPEN:
Här kan du lämna synpunkter
på stadens trafik och utemiljö,
eller ring 08-651 00 00

**Tyck
till**

För dig som behöver extra stöd i vardagen



Digitalstödjare

Den digitala instruktören hjälper dig som är över 68+ med din telefon och surfplatta via hembesök eller telefonsupport. Du kan också vara med på digitala caféer. Tjänsten är avgiftsfri. Ring 08–508 14 829.

Fixaren

Du som är 68+ kan få hjälp av vår fixartjänst med fallförebyggande uppgifter som att byta glödlampor, byta batteri i brandvarnaren, ta upp och ned gardiner i hemmet. Tjänsten är avgiftsfri. Du kan få hjälp 6 tim/år och hushåll. Ring 08–508 14 303.

Syn- och hörselinstruktören

Syn och hörselinstruktören informerar, ger råd och hjälper dig med dina hjälpmedel som du fått utskrivna eller köpt själv. Hjälpen är kostnadsfri och för alla som är över 18 år och bor i Enskede- Årsta-Vantörs stadsdelsområde. Ring 08–508 14 228. Telefontid: onsdag och torsdag 08.00–09.30.

Äldrekoordinator

För dig som behöver råd, information och vägledning kring vilket stöd som erbjuds för dig som är senior. Du får hjälp med att komma i kontakt med rätt biståndshandläggare, vårdinrättning eller annan insats. Tjänsten är avgiftsfri, kräver inget biståndsbeslut. Du kan få hjälp och stöd via telefon eller vid ett bokat hembesök, Ring: 08- 508 200 18.

Relationsvålds centrum sydost

Är du utsatt för våld eller hot i en nära relation? För stöd ring: 08- 508 20 700 eller kvinnofridslinjen 020-50 50 50 (öppet dygnet runt).

Anhörigstöd

Anhörigstöd finns för dig som är över 18 år och som vårdar och stödjer en närstående som exempelvis är långvarigt sjuk, äldre eller lider av demens. Anhörigstödjaren kan ge dig stöd, råd och tips. Ring 08–508 20 528.

Äldrelinjen (Mind)

Äldrelinjen riktar sig till dig som är över 65 år, som mår psykiskt dåligt eller som bara behöver någon att prata med. Äldrelinjen är bemannad av utbildade volontärer. Ring 020-22 22 33.

Föreningar, träffpunkter och kyrkans aktiviteter för seniorer

Frivillig Vântjänst

Stöd, ledsagning och sällskap för äldre och personer med funktionsvariationer. Skebokvarnsvägen 370, Bandhagen.

Telefon: 08-659 95 59

E-post: info@frivilligvantjanst.se

PRO Vantör

Mötesplats för äldre i Högdalen, Bandhagen, Örby, Rågsved och Hagsätra. Harpsundsvägen 147, Högdalen

e-post: vantor@pro.se

Ordförande. Riffa Hänninen

0708-999198

webbplats: www.pro.se/vantor

Facebook: PRO Vantör

PRO Enskede

Mötesplats för äldre i närområdet. Hagtorngården Dalgränd 48

E-post: enskede@pro.se

webbplats: pro.se/enskededalen

PRO Stureby

Mötesplats för pensionärer i Stureby och Svedmyra.

Skönviksvägen 309 (på gaveln).

Telefon: Eva Frisk, 070-391 60 19

Kerstin Arbelund, 070-493 64 52

E-post: friskeva@live.se

arbelund@telia.com

PRO Årsta

Mötesplats för äldre i närområdet.

Telefon: Jan Eriksson, 073-805 13 90

E-post: arsta@pro.se

webbplats: www.pro.se/arsta

PRO Solberga - Brännkyrka

c/o Bength G Norberg

Slättåkragränd 19

125 72 ÄLV SJÖ

E-post: bength.norberg@gmail.com

Telefon: 073-9843357

Verksamhetslokal: Klubbhuset är på Solberga Bollplan.

Röda Korset

Mötesplats för seniorer och för sig som vill bli volontär.

Olshammarsgatan 23, Hagsätra

Telefon: Carolina Lagersten,

070-899 89 84. E-post:

lagersten.carolina@gmail.com

webbplats: www.redcross.se

SPF Seniorerna Enskede Årsta

Mötesplats för seniorer i närområdet.

Årstapaviljongen,

Telefon: 070-488 56 72

E-post: [spfenskedearsta@](mailto:spfenskedearsta@stockholmsdistriktet.se)

stockholmsdistriktet.se

SPF Seniorerna Enskededalen

Mötesplats för seniorer i närområdet. Ekgården, Bersågränd 36
Telefon: Ruth Carlsson
070-930 01 20.
E-post: ruthcarlsson@outlook.com

SPF Seniorerna Stureby

Mötesplats för seniorer i närområdet. Kontakt: Elisabeth Arbon 070-772 75 51
E-post: spfstureby@telia.com
webbplats: www.spfseniorerna.se/stureby

Hagsätra kyrka

Andakt med sopplunch.
Hagsätratorg 36
Telefon: Josefin Svensson, diakon
08-556 572 21, 073-0610490

Årsta kyrka

Årstakör, onsdagsgemenskap, gudstjänst, samtal med präst eller diakon.
Bråviksvägen 47, Årsta
Telefon: 08-556 133 30
Onsdagsgemenskap: Kontakt: Åsa Jansdotter, diakon
08-556 133 71. Årstakören:
Kontakt: Eva Tengelin 08-556 133 35. E-post: enskede-arsta@svenskakyrkan.se
webbplats: svenskakyrkan.se/enskede-arsta. facebook.com/EnskedeArsta-Forsamling
instagram.com/kyrkliv

Enskede kyrka

Gudstjänst, samtal med präst eller diakon.
Björkvägen 18.
Telefon: 08-556 133 30
e-post: enskede-arsta@svenskakyrkan.se
webbplats: svenskakyrkan.se/enskede-arsta
facebook.com/EnskedeArsta-Forsamling
instagram.com/kyrkliv

Kyrkvillan

Syföreningens stickcafé, träffpunkt.
Stora Gungans väg 3 ENSKEDE
Kontakt: Catarina Österman, diakon 08-556 133 43
Webb:www.svenskakyrkan.se/enskede-arsta/traffpunkten
www.svenskakyrkan.se/enskede/syforening

Vantörs kyrka

Samtalsstöd, gudstjänster och sopplunch. Högdalsplan 16 och Önskehemsgatan 21-25.
Telefon: Josefin Svensson, diakon 08-556 572 21, 073-0610490
webb: www.svenskakyrkan.se/vantor



Du är viktig för oss

Vi tar gärna emot ris och ros eller förbättringsförslag.
Lämna synpunkter muntligt, via mail eller fyll i synpunktsblankett.
Hör av dig till enhetschef Cina Söderberg 08-508 14 594
E-post: cina.soderberg@stockholm.se

Enskede-Årsta-Vantörs stadsdelsförvaltning

Social omsorg äldre, Hälsöfrämjande enheten
Box 81, 121 22 Johanneshov

Vi finns på webben:

senior.stockholm

Följ och gilla oss på facebook

På Facebook lägger vi upp aktuella program,
händelser och samhällsinformation.

Sök på: Seniorträffarna Hälsöfrämjande enheten EÅV.

Obs, med reservation för ändringar.



**Stockholms
stad**