

VÄLKOMMEN

Social omsorg äldre i Enskede-Årsta-Vantör vill bjuda in dig som är senior eller snart kommer bli senior, till en kostnadsfri informationsträff.

Att gå i pension kan vara en stor omställning för många, därför vill vi hjälpa dig att hitta det du behöver för att leva ett trivsamt och hälsosamt liv.

Under dagen kommer du få möjlighet att lyssna till hälsopedagogen Maja Blomqvist som bland annat kommer att berätta om stadsdelens olika seniorträffar och stödtjänster. Äldrekoordinator Rasmus kommer att berätta om upplevelser av gå i pension, den växande förekomsten av ofrivillig ensamhet och tips för ett hälsosamt åldrande. Carita Ferdinandsson, legitimerad dietist, kommer att prata om kost som är bra både för plånbok och hälsa.

Vi vill samtala med dig och höra vad just du önskar för att ha ett meningsfullt åldrande.



Välkommen till följande träffar:

Tisdag 20 februari klockan 13.00 – 15.00
Hagsätra seniorträff, Hagsätra torg 34, Hagsätra.

Tisdag 5 mars klockan 13.00 – 15.00
Rågsveds seniorträff, Kumlagatan 13, Rågsved.

Tisdag 19 mars klockan 13.00 – 15.00
Högdalens seniorträff, Bällingevägen 65, Högdalen.

Orsdag 21 mars klockan 13.00 – 15.00
Tussmöte seniorträff, Tussmötevägen 175 Stureby.

Tisdag 16 april klockan 13.00 – 15.00
Östberga seniorträff, Östberga torg 14, Östberga.

Torsdag 2 maj klockan 13.00 – 15.00
Årsta seniorträff, Årstavägen 112, Årsta.

Torsdag 30 maj klockan 13.00 – 15.00
Enskede bibliotek, Enskededalen.



Äldrekoordinator Rasmus Elings, telefonnummer: 08-508 20 018
Seniorträffarna telefonnummer: 08-508 14 149

senior.stockholm