

Hej!

Här kommer information från den förebyggande-/uppsökande verksamheten i Nacka kommun.

Informationsträffar

Under våren kommer den förebyggande-/uppsökande verksamheten i Nacka kommun bjuda in till fem informationsträffar för Nackas seniorer. Alla seniorer i Nacka är välkomna till informationsträffarna. En skriftlig inbjudan om informationsträffarna postas till alla som under året 2024 fyller 80 år och som inte har hemtjänst.

På informationsträffen lämnar vi information om kommunens äldreomsorg, risker i hemmet, fallförebyggande åtgärder samt aktiviteter i närområdet. Föranmälan behövs inte.

Under våren 2024 välkomnas seniorerna till följande informationsträffar:

Orminge; ”Lusthuset”, Boo Folkets hus:

- onsdagen 6 mars 2024 kl 13.00-14.30
- onsdagen 27 mars 2024 kl 13.00-14.30

Älta; ”Älta Kulturknut”, Älta centrum:

- onsdagen 13 mars 2024 kl: 13.00-14.30

Nacka; ”Smedjan”, Nya Gatan 12 vid Nacka Forum:

- onsdagen 24 april 2024 kl 13.00-14.30
- onsdagen 22 maj 2024 kl 13.00-14.30

Syn och hörselinstruktör

Nacka kommuns syn- och hörselinstruktör Frida Ambros erbjuder drop-in tider på öppna mötesplatser runt om i Nacka, se information på hemsidan samt bifogad inbjudan. Frida finns tillgänglig för telefonrådgivning samt hembesök vid behov.

Frida erbjuder även deltagande i en nystartad **samtalsgrupp för personer med synnedsättning** sex torsdagar under våren. Bifogar inbjudan.

”Eken” -Gruppträning på gym

Vi passar även på att påminna om gymmet ”Eken” på *Nacka Seniorcenter Ektorps* där Nackas seniorer erbjuds kostnadsfri gruppträning. Kontakt: 070-431 99 78, ekenhalssoframjande@nacka.se

Seniorlunch

Seniorlunchen riktar sig till seniorer i Nacka som saknar någon att äta lunch med eller som önskar nya vänner. En gång i månaden äter vi gemensam lunch på ”Nacka spis” och kostnaden är 100 kr för seniorer. Frågor och anmälan (senast onsdag samma vecka) till Pia Wikström. Inbjudan och affisch medföljer i detta mejl.

Samtalscafé

Under våren kan Nackas seniorer besöka ett samtalscafé. Vid varje tillfälle presenteras ett tema som efterföljs av ett reflekterande samtal. Vi utbyter erfarenheter och tar lärdom av varandra.

Samtalscaféet är ett samarbete mellan den förebyggande-/uppsökande verksamheten och Anhörigcenter i Nacka kommun.

Evenemangskalendern

Påminnelse om evenemangskalendern på Nacka kommuns hemsida. Där kan alla medborgare inklusive föreningar tipsa om sina aktiviteter, <https://www.nacka.se/pa-gang-i-nacka/>

Hjälp oss att sprida informationen till Nackas seniorer!

Vänliga hälsningar,

Pia Wikström

Uppsökande verksamheten/
Anhörigkonsulent
Tel 08 718 89 08
Pia.wikstrom@nacka.se



Frida Ambros

Leg. Arbetsterapeut
Syn- och hörselinstruktör
Tel 070 431 84 83
frida.ambros@nacka.se

