

# Detta utskick är i samarbete med Stödverksamheten

- ❖ Gratis gruppträning
- ❖ Musikföreläsning 3 generationer
- ❖ Planera din vardag
- ❖ Måla och meditation
- ❖ Planera din ekonomi
- ❖ Save the dates!  
Äldrefältarna aktiverar torgen
- ❖ Informationsmöte med SBF

Välkomna!



**GRATIS** för dig som är  
65 plussare!

## Hälsning från äldrefältaren

Anmälan till aktiviteter:

076 12 24 005  
skarholmen.aldrefaltare@  
stockholm.se

# Träna på simhallen nu till hösten

شما که ۶۵ سال و بیشتر دارید می توانید در استخر شنای  
شهر هولمن بطور رایگان به تمرین شنا بپردازید.

አብ ናይ ስካሊሆልመን መሐንበሲ ኢዳራሽ ልምምድ  
ምግባር፣ ንዓኽ 65 ዓመት ዝዕድመኽ ብኒጻ እዩ።

געניטונג און בלייבן פאסיק אין די שווימערן  
צענטער אין סקעהאלמען. עס איז פריי פאר די  
איבער 65

Skärholmenin uimahallin käyttö on ilmaista  
65 vuotta täyttäneille.

تدرب في مسبح خير هولمن، مجاناً لمن بلغ 65 عاماً.



Stockholms  
stad

**GRATIS**  
för dig som är  
**+65**



## För dig som fyllt 65 år eller äldre!

Tag chansen nu till hösten  
att träna med  
friskvårdsledare.

Anmäl dig till samtliga  
pass eller enstaka pass.  
Kostnadsfritt men krav på  
anmälan:

**För anmälan:**

**Ring: 076 12 24 005 eller**

**Epost:**

**[skarholmen.aldrefaltare@](mailto:skarholmen.aldrefaltare@stockholm.se)**

**[stockholm.se](mailto:skarholmen.aldrefaltare@stockholm.se)**

**12 september kl. 13:00 – 13:45**

Stabil senior – balansövningar

**19 september kl. 13:00 – 13:45**

Muskel senior – styrketräning

**26 september kl. 13:00 – 13:45**

Yoga senior – skonsam  
sittyoga

**3 oktober kl. 13:00 – 13:45**

Stabil senior – balansövningar

**10 oktober kl. 13:00 – 13:45**

Muskel senior – styrketräning

**17 oktober kl. 13:00 – 13:45**

Yoga senior – skonsam  
sittyoga

**Adress:** Bodholmsgången 10  
Skärholmens simhall

# YRIA



Stockholms  
stad



**DATUM:** 2 oktober  
**PLATS:** Biblioteket,  
Bredholmsgatan 4  
**Föreställning 1:** 10:30  
**Föreställning 2:** 13:30

**För dig som är senior!  
Upplev musiken tillsammans  
med ditt barn, barnbarn eller  
barnbarnsbarn!**

**Anmälan:** 076 12 24 005  
skarholmen.aldrefaltare@  
stockholm.se

I denna konsert ligger fokus på de vuxnas samspel med det lilla barnet som tas med på en trollbindande upplevelse i en vacker klangvärld, som gläder stora och små.

**För barn 0-2 år och deras nära vuxna, oavsett ålder.  
Begränsat antal platser – anmäl ditt deltagande idag!**

# Planera din vardag

**8 oktober**  
**kl. 13:00 – 14:30**  
**Måsholmstorget 20**

Har du frågor om bostadsanpassning,  
hjälpmedel och teknik?

**Välkommen på informationsmöte med stadens  
strateg om bostadsanpassningsbidrag och  
tekniska hjälpmedel!**

Under mötet kommer vi att diskutera:

- Hur du ansöker om bostadsanpassningsbidrag och vilka kriterier som gäller.
- Olika typer av tekniska hjälpmedel som kan underlätta din vardag.
  - Tips och råd för att göra ditt hem mer tillgängligt och anpassat efter dina behov.
- Framsteg inom teknik och hjälpmedel som kan förbättra din livskvalitet.
- Möjlighet att ställa frågor och få personliga råd från stadens strateg.

Ta chansen att få värdefull information och stöd i hur du kan anpassa ditt boende och använda tekniska hjälpmedel för att förbättra din vardag.

Vi ser fram emot att träffa dig och hjälpa dig med dina frågor och funderingar!

## Anmälan

076 12 24 005 eller  
skarholmen.aldrefaltare@  
stockholm.se



**Stockholms  
stad**



Stockholms  
stad

**GRATIS!**

# Måla och meditation

All konstmaterial ingår

**En workshop för dig som vill måla, meditera och umgås till lugn och skön musik!**

Workshopen riktar sig till dig som önskar ta del av en meditativ konstform tillsammans med konstnären Emilie Sundbom.  
Inga förkunskaper krävs!

**10 oktober kl. 13:30 – 15:00**

**11 oktober kl. 13:30 – 15:00**

**Adress:**

Måsholmstorget  
20Medborgarkontoret

**Föranmälan krävs, säkra din plats!**

**ring: 076 12 24 005**

**Epost: [skarholmen.aldefaltare@stockholm.se](mailto:skarholmen.aldefaltare@stockholm.se)**

# Planera din ekonomi

- 14 oktober
- kl. 13:00 – 14:30
- Måsholmstorget 20

Har du frågor kring din ekonomi, skulder, TV- och telefonitjänster, eller behov av att avsluta avtal? Du kan få stöd och råd av budget- och **skuldrådgivare** samt av **konsumentvägledare**.

*Välkommen på informationsträff om dina rättigheter.*

*Få viktig information och stöd!*

**Anmälan:**  
076 12 24 005



Stockholms  
stad

# Save the dates

- ❖ Mat
- ❖ Musik
- ❖ Pyssel

- ❖ 30 okt Bredäng
- ❖ 31 okt Vårberg
- ❖ 1 nov Sättra



Ta med ditt barnbarn, barnbarnsbarn och umgås med oss!

Äldrefältarna aktiverar torgen  
Skärholmens stadsdelsförvaltning



Stockholms  
stad

# Planera en begravning

Vad vill du ska hända den dagen du inte längre finns?  
Vilka beslut behöver tas och var börjar man någonstans?

**Datum & tid:** 22 november, 13.00 – 14.30

**Plats:** Måsholmstorget 20, HUB127

## Välkommen

**på informationsträff med representant  
från Sveriges Begravningsbyråers  
Förbund, SBF.**

Lär dig mer om till exempel Livsarkivet, ta del av värdefull information, ställ frågor och fundera en stund tillsammans med oss. Vad vill du ska hända den dagen du inte längre finns? Hur kan vi hjälpa dig att skapa ett minnesvärt avsked? Vilka beslut behöver tas och var börjar man? För anhöriga är det en svår tid, och vi finns här för att stötta er genom hela processen.

### **Anmälan:**

076 12 24 005

[skarholmen.aldrefaltare@stockholm.se](mailto:skarholmen.aldrefaltare@stockholm.se)