

Skärholmens aktivitetscenter

Träffpunkter för seniorer (65+)

Programblad oktober 2024



Välkommen till Björken, Aspen & Tallen

- Aktivitetscenter för seniorer
(65+) i Skärholmen.

Kontaktuppgifter:

Tel. 08-508 24 988

aldrestodverksamhetenskarholmen
@stockholm.se

Personal:

Yordanos Ghirmay
Jeremias Kjellmark
Mona Dahl

Enhetschef: Yvonne Esgård
yvonne.esgard@stockholm.se

Björkens aktivitetscenter:

För alla seniorer i Skärholmen.

Adress: Portholmsgången 3,
127 48, Skärholmen
Öppet: Vardagar
09.00 – 16.00

Aspens aktivitetscenter:

För alla seniorer i Skärholmen.

Adress: Frösätrabacken 7C,
127 36 Skärholmen
Öppet: Tisdagar &
torsdagar
10.00 – 10.45

Tallens aktivitetscenter:

För döva och dövblinda seniorer i
Skärholmen.

Adress: Portholmsgången 3,
127 48 Skärholmen
Öppet: Mån, ons & fre
kl. 13.00 – 15.00

**Vill du ha programbladet per
mail eller post?** Kontakta
personalen så ordnar de det.

Kalendarium:

Hitta fler aktiviteter som passar
dig i stadens kalendarium på
senior.stockholm

Innehållsförteckning

Kontaktuppgifter	1
Om Björken, Aspen & Tallen	2
Björkens aktivitetscenter	3-7
Aspens aktivitetscenter	8
Värdegrund	9
Sociala medier	9



Kontaktuppgifter

Telefon: 08- 508 24 988

E-post: aldrestodverksamhetenskarholmen@stockholm.se

Enhetschef:

Yvonne Esgård
yvonne.esgard@stockholm.se

Aktivitetssamordnare:

Yordanos Ghirmay
Tel. 08- 508 24 543
yordanos.ghirmay@stockholm.se

Hälsopedagog:

Jeremias Kjellmark
jeremias.kjellmark@stockholm.se

Digital stödjare – IT-fixare

Fredrik Israelsson Bard
Tel. 08-508 24 528
fredrik.israelsson.bard@stockholm.se

Fixartjänst

Anders Persson
Tel. 08-508 24 648
funktion.SD24.fixartjanstenskarholmen@stockholm.se

Postadress:

Skärholmens
stadsdelsförvaltning
Box 503
127 26 Skärholmen

Anhörigkonsulent (65+):

Lana Hamdoun
Tel. 08-508 24 547
ana.hamdoun@stockholm.se

Vill du ha programbladet per mail eller post?

Kontakta personalen så ordnar de det.

Kalendarium:

Hitta fler aktiviteter som passar dig i stadens kalendarium på senior.stockholm

Träffpunkter för seniorer

Björken, Aspen och Tallens aktivitetscenter är öppna mötesplatser för seniorer (65+) i Skärholmen, där aktiviteter anordnas. Att besöka träffpunkterna är alltid gratis och aktiviteterna är gratis om inget annat anges i programbladet. Programbladet finns att hämta på Björkens aktivitetscenter. **Vill du ha programbladet skickat per mail eller post?** Kontakta personalen så ordnar de det.

Björkens aktivitetscenter

På Björken anordnas veckovis återkommande aktiviteter som exempelvis IT-hjälp, tipspromenad, bingo och gymnastik samt månadsspecifika aktiviteter som t.ex. föreläsningar, gemensam lunch, musikunderhållning m.m. Under öppettiderna finns därutöver även möjlighet för spontana möten och aktiviteter. Mellan klockan 13.00 – 15.00 finns gratis fika på träffpunkten. Personalen talar svenska, engelska, arabiska, tigrinja, amarinja och spanska.

Adress: Portholmsgången 3, 127 48, Skärholmen
Öppettider: Vardagar 09.00 – 16.00

Aspens aktivitetscenter

På Aspens aktivitetscenter anordnas personalledd gymnastik på tisdagar och torsdagar kl. 10.00 – 10.45. Det anordnas även terminsvis andra aktiviteter på Aspen, som exempelvis musikunderhållning och gemensam lunch.

Adress: Frösätrabacken 7C, 127 36, Skärholmen
Öppettider: Tisdagar och torsdagar 10.00 – 10.45

Tallens aktivitetscenter

Tallens aktivitetscenter riktar sig till döva och dövblinda seniorer (65+) som bor i Skärholmens stadsdel. På aktivitetscentret används teckenspråk vid kommunikation. Kontakta gärna personalen per e-post för att komma i kontakt med teckenspråkskunniga medarbetare på Tallen.

Adress: Portholmsgången 3, 127 48, Skärholmen
Öppettider: Måndag, onsdag & fredag kl. 13.00 – 15.00

Aktivitetscenter Björken

Portholmsgången 3,
127 48 Skärholmen

Måndag – Fredag
09.00 – 16.00

Telefon:
08-508 24 988

Veckovis återkommande:

Måndag:

Samtalsgrupp för män (NY)

kl. 11.00-12.30

Ny aktivitet som pågår under 8 veckor.
Start den 21/10. Endast föranmälda.

Bingo kl. 14.00 – 15.00

Kostnad: 20 kr. Vinnaren får ett pris.

Tisdag:

Gymnastik kl. 13.00 – 13.45

Personalledd träning med fokus på styrka och balans. **Adress:**
Bredholmstorget 14, våning 4.

Onsdag:

IT-utbildning (NY) kl. 10.00-12.00

Start för en IT-utbildning för seniorer med Stödverksamhetens IT-samordnare Fredrik Israelsson Bard. Första tillfället är onsdagen den 16 oktober. Sedan pågår den varje onsdag samma tid resten av terminen.

OBS! Vid tillfällen lånas delar av lokalen av förbokade seniorgrupper. Besökare kan då komma att hänvisas till andra rum på träffpunkten.

Torsdag:

Tipspromenad kl. 10.00 – 14.00

Frågorna finns i korridoren mellan port 56 och 58 från kl. 10.00 - 13.20. Svaren läses i regel upp ca. kl. 13.40 - 14.00.

Fredag:

Gymnastik kl. 10.00 – 10.45

Personalledd träning med fokus på styrka och balans. **Adress:**
Bredholmstorget 14, våning 4.

Avvikande öppettider:

Torsdag 31 oktober

Stängt - planeringsdag.

Vi reserverar oss för eventuella felskrivningar eller ändringar i programmet. Vid frågor, kontakta Björkens personal.

Aktivitetscenter Björken

Portholmsgången 3,
127 48 Skärholmen

Måndag – Fredag
09.00 – 16.00

Telefon:
08-508 24 988

Månadsprogram, oktober 2024:

Tisdag 8 oktober

- **Informationsmöte: Planera din vardag**

Tid: kl.13.00-14.30

Plats: Måsholmstorget 20, "Hubben" (bredvid Medborgarkontoret).

Har du frågor om bostadsanpassning, hjälpmedel eller teknik? Välkommen på informationsmöte med stadens strateg om bostadsanpassningsbidrag och tekniska hjälpmedel. Anmälan på tel. nr 076-1224005 eller via mejl till skarholmen.aldrefaltare@stockholm.se

Torsdag 10 oktober

- **Måla och meditation**

Tid: kl. 13.30 – 15.00

Plats: Måsholmstorget 20, "Hubben" (bredvid Medborgarkontoret).

En workshop för dig som vill måla, meditera och umgås till lugn och skön musik. Leder gör konstnären Emelie Sundbom. Inga förkunskaper behövs. Föranmälan krävs på tel. nr 076-1224005 eller via mejl till skarholmen.aldrefaltare@stockholm.se

Fredag 11 oktober

- **Måla och meditation**

Tid: kl. 13.30 – 15.00

Plats: Måsholmstorget 20, "Hubben" (bredvid Medborgarkontoret).

Workshopen är både på torsdag och fredag. Samma tid och plats.

Fredag 11 oktober

● **Anhörigcafé**

Tid: kl.13.00-15.00 (drop-in)

Plats: Björkens aktivitetscenter

Välkommen på träffar för dig som hjälper, vårdar eller stödjer en äldre person i Skärholmens stadsdelsområde. Vi träffas en gång i månaden, fikar och umgås. Ibland lyssnar vi på föreläsare eller har någon särskild programpunkt. Träffa andra anhöriga och finn gemenskap. Du är välkommen oavsett vad din närstående har för hjälpbehov eller diagnos.

Ingen föranmälan krävs och deltagandet är kostnadsfritt. Vid frågor, kontakta anhörigkonsulent Lana Hamdoun på telefon 08-508 24 547 eller e-post: lana.hamdoun@stockholm.se

Måndag 14 oktober

● **Informationsmöte: Planera din ekonomi**

Tid: kl.13.00-14.30

Plats: Måsholmstorget 20, "Hubben" (bredvid Medborgarkontoret).

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.

Föranmälan krävs på tel. nr 076-1224005 eller via mejl till skarholmen.aldrefaltare@stockholm.se

Onsdag 16 oktober

● **IT-utbildning (NY)**

Tid: kl. 10.00-12.00

Plats: Björkens aktivitetscenter

Start för en IT-utbildning med Stödverksamhetens IT-samordnare Fredrik Israelsson Bard. Utbildningen kommer pågå varje onsdag under resten av terminen. Den kommer fokusera på olika användbara områden som exempelvis säkerhet på nätet. Du får möjlighet att ställa frågor och utveckla dina kunskaper under lugna och trevliga former.

Varmt välkomna med er anmälan till Fredrik på telefonnummer 08-508 245 28 eller via mejl: fredrik.israelsson.bard@stockholm.se

Onsdag 16 oktober

● **Anhörigträffar - demenssjukdom**

Tid: kl. 13.00 – 15.00

Plats: Björkens aktivitetscenter

Välkommen på gruppträffar för dig som hjälper, vårdar eller stödjer en äldre närstående med demenssjukdom. I anhöriggruppen får du möjlighet att träffa andra i liknande situation, utbyta erfarenheter och finna gemenskap.

Ingen föranmälan krävs och deltagandet är kostnadsfritt. Vid frågor, kontakta anhörigkonsulent Lana Hamdoun på telefon 08-508 24 547 eller e-post: lana.hamdoun@stockholm.se

Fredag 18 oktober

● **Taktilmassage**

Tid: kl. 14.00 – 15.00 (drop-in)

Plats: Björkens aktivitetscenter

Utbildad personal från Sätra vård- och omsorgsboende besöker träffpunkten för att erbjuda taktilmassage. Ingen föranmälan krävs. Välkommen!

Måndag 21 oktober

● **Samtalsgrupp för män (NY)**

Tid: kl. 11.00-12.30

Plats: Björkens aktivitetscenter

Nu startar vi en samtalsgrupp för män som vi kallar för *"Livet från den djupa sidan"*. Den är för de som är intresserade av att reflektera och prata om existentiella och filosofiska frågor samt om mansrollen och livserfarenheter. Gruppen kommer träffas varje måndag, samma tid, under 8 veckor. Under passet äter vi även en god smörgås tillsammans (**matlyftet**). Det finns ett fåtal platser kvar.

Hör av dig om du är intresserad av att vara med till Jeremias Kjellmark som är hälsopedagog och samtalsledare för gruppen på tel nr: 08-50824988 eller via mejl: jeremias.kjellmark@stockholm.se

Onsdag 23 oktober

● **Föreläsningsserie: Verktyg för psykisk hälsa**

Tid: 10.00 – 11.00

Plats: Björkens aktivitetscenter

Anmälan: Senast torsdag 17 den oktober

Välkommen på interaktiva föreläsningar med socionom och anhörigkonsulent Lana Hamdoun. Vi diskuterar ämnen som berör känslolägen, tankemönster och beteenden med fokus på information och praktiska verktyg att hantera exempelvis stress och oro, kris och sorg samt existentiella tankar.

Begränsat antal platser och föransmälan krävs för deltagande. Anmäl dig via telefon: 08-508 24 547 eller per e-post: lane.hamdoun@stockholm.se

Tisdag 29 oktober

● **Öppen mottagning för syn- och hörsel**

Tid: 13.00 – 14.30 (drop-in)

Plats: Björkens aktivitetscenter

Syn- och hörselinstruktör Anton Nilsson besöker träffpunkten för rådgivning, information och enklare service av hörselapparater.

Onsdag 30 oktober

● **Anhörigträffar - demenssjukdom**

Tid: kl. 13.00 – 15.00

Plats: Björkens aktivitetscenter

Välkommen på gruppträffar för dig som hjälper, vårdar eller stödjer en äldre närstående med demenssjukdom. I anhöriggruppen får du möjlighet att träffa andra i liknande situation, utbyta erfarenheter och finna gemenskap. Ingen föransmälan krävs och deltagandet är kostnadsfritt.

Vid frågor, kontakta anhörigkonsulent Lana Hamdoun på telefon 08-508 24 547 eller e-post: lane.hamdoun@stockholm.se



Matlyft: Laga frukost tillsammans!

Välkommen att laga frukost tillsammans i grupp under fyra tillfällen. Matlyftet är till för alla, oavsett om man har för vana att stå i kök eller inte. Varje grupptillfälle avslutas med att vi gemensamt äter den frukost vi tillagat. På gruppavslutningen bjuder träffpunkten på en gemensam frukostbuffé i grannrestaurangen "Silvas kök & bar". Deltagandet är gratis, men föranmälan krävs. Det är begränsat antal platser per grupp.

Grupp 1:

Datum:

Onsdag 16 oktober
Onsdag 23 oktober
Onsdag 30 oktober

Tid: kl. 08.30 – 10.45

Plats: Björkens aktivitetscenter

Gruppavslutning:

Onsdag 6 november kl. 08.30
på "Silvias kök & bar".

Anmälan:

Senast fredag 7 oktober på
telefon: 08-508 24 543.

Grupp 2:

Datum:

Onsdag 13 november
Onsdag 20 november
Onsdag 27 november

Tid: kl. 08.30 – 10.45

Plats: Björkens aktivitetscenter

Gruppavslutning:

Onsdag 4 december kl. 08.30
på "Silvias kök & bar".

Anmälan:

Senast fredag 1 november på
telefon: 08-508 24 543.

Stödverksamheten, Avdelningen för stöd och service i egen regi,
Skärholmens stadsdelsförvaltning

Aktivitetscenter Aspen

Frösätrabacken 7C,
127 36, Skärholmen

Tisdag & torsdag
10.00 – 10.45

Telefon:
08-508 24 988

Veckovis återkommande:

Tisdag:

Gymnastik kl. 10.00 – 10.45

Personalledd träning med fokus på styrka och balans.

Torsdag:

Gymnastik kl. 10.00 – 10.45

Personalledd träning med fokus på styrka och balans. **Obs: ingen gymnastik torsdag den 31 okt.**



Månadsspecifikt, oktober 2024:

Fredag 25 oktober

● Anhörigcafé

Tid: kl.13.00-15.00 (drop-in)

Plats: Aspens aktivitetscenter

Välkommen på träffar för dig som hjälper, vårdar eller stödjer en äldre person i Skärholmens stadsdelsområde. Vi träffas en gång i månaden, fikar och umgås. Ibland lyssnar vi på föreläsare eller har någon särskild programpunkt. Träffa andra anhöriga och finn gemenskap. Du är välkommen oavsett vad din närstående har för hjälpbehov eller diagnos. Ingen föranmälan krävs och deltagandet är kostnadsfritt. Vid frågor, kontakta anhörigkonsulent Lana Hamdoun på telefon 08-508 24 547 eller e-post: lane.hamdoun@stockholm.se



Vår värdegrund

MÅNGFALD, ENGAGEMANG, SAMARBETE & MOD

Äldreomsorgen i Stockholms stad ska präglas av självbestämmande, individualisering och valfrihet. Utformningen av det stöd som ges ska inriktas på att äldre personer får leva ett värdigt liv och känna välbefinnande, trygghet och meningsfullhet.

MÅNGFALD

Alla är olika, olika är bra. Vi utgår från människan och vi värdesätter den kraft som finns i mångfalden där olikheter skapar bättre service och en snabbare innovation.

SAMARBETE

Samarbete mellan invånare, förtroendevalda och medarbetare är en självklarhet för att vi ska nå bästa möjliga resultat. Vi är schyssta, rättvisa och respektfulla. Vi ställer upp för varandra och hjälps åt. Tillsammans arbetar vi smartare och effektivare för invånarnas bästa.

ENGAGEMANG

Vi tar oss an vårt arbete med entusiasm, lust och vilja att göra det där lilla extra. Vårt engagemang gör vår service till invånarna bättre och ger oss glädje och energi tillbaka.

MOD

Mod är att ifrågasätta allt vi gör idag för att göra det lite bättre imorgon. Vi vågar prova nytt och ifrågasätta det gamla. Mod hjälper oss att vara nytänkande, fatta beslut och genomföra förändringar som leder oss framåt. För att säkerställa framsteg accepterar vi våra misstag och drar lärdom av dem.

Sociala medier

Följ Skärholmens stadsdelsförvaltning på sociala medier genom att skanna QR-koderna.

Facebook



Instagram

