



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

Välkommen till

# Seniorträffarna

**Sommaren 2026**

15 juni–21 augusti

Hälsöfrämjande enheten - vuxen och äldre

Enskede-Årsta-Vantörs stadsdelsförvaltning



**Stockholms  
stad**



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

## Vi finns för dig

Hälsofrämjande enheten vuxen och äldre, vänder sig till seniorer i ordinärt boende i stadsdelsområdet, men även till vuxna med erfarenhet av psykisk ohälsa.

Kom och delta gratis i ett brett utbud av sociala, kulturella och fysiska aktiviteter. Träffa andra, ta en fika, följa med på utflykt, vara delaktig som volontär, träna på gym och i en 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 vuxen och äldre/ Avdelningen förebyggande och främjande. Kontakt: [carina.soderberg@stockholm.se](mailto:carina.soderberg@stockholm.se)

**Vill du veta mer?** 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.

Vid frågor om psykisk funktionsnedsättning ring **kontaktcenter**: 08-508 11 508. **funktionsnedsattning.stockholm**



# Känner du dig utanför det digitala?

Har du frågor om din mobil, plattan eller dator?

I sommar kan du få stöd av unga IT-utbildare som hjälper, vägleder och stöttar dig med dina digitala verktyg.

**Seniorträff Knuten**, Dalens Alle 12

Fredag 10 juli kl. 10.00–12.00

**Seniorträff Högdalen**, Skebokvarnsvägen 289 (Gröna Villan), Högdalen

Måndag 13 juli kl. 10.00–12.00

**Seniorträff Valla Torg 55**, Årsta

Torsdag 16 juli kl. 10.00–12.00

**Seniorträff Rågsved**, Rågsveds Torg 3

Torsdag 23 juli kl. 10.00–12.00

Anordnas i samarbete med Rookie Startups.

## Senior.stockholm

På **senior.stockholm** kan du som fyllt 65 få sommartips och aktivera dig i sommar:

- Träffpunkter
- Träning
- Hälsotips
- Senior rabatter
- Aktiviteter
- Boende alternativ
- Hjälp i vardagen

# Program

## Måndag

Sommarpromenad\*  
kl. 10.00 från Valla torg  
55

Café kl. 10.00–15.00

Sommarcafé. Låna  
kubb, kortspel, säll-  
skapsspel m.m.

Gym kl. 8.30–15.00

(Café ej öppet 3 augusti)

## Onsdag

Gym kl. 8.30–15.00

Sommarcafé kl. 10.00–  
15.00

Utegympa kl 10.00 på  
basketplanen, Sand-  
fjärdsparken  
(ej 22/7, 5/8)

## Torsdag

Sommarcafé kl. 10.00–  
15.00

Sommarbingo kl 13.00  
leds av sommarungdo-  
mar

Gym kl. 8.30–15.00

Gym efter introduktion,  
08-508 14149

## Fredag

Gym kl. 8.30–15.00

\*Volontärledd



## Seniorträffen

# Valla torg

Valla torg 55 i Årsta.

För information och anmälan tfn 08-508 14 149.

E-post: [forebyggandeenheten@stockholm.se](mailto:forebyggandeenheten@stockholm.se)

## Tillgänglighet



## Aktiviteter

**1 juli** kl. 11.00 Livemusik med musikungdomar

**15 juli** kl. 11.00 Livemusik med musikungdomar

**16 juli** kl. 10.00–12.00 IT-Rookies Digitalt stöd av  
ungdomar

**3 augusti** Obs! Seniorträffen är stängd

**29 augusti** kl. 10.00–22.00 Årstadagen

**6 september** kl. 11.00–14.00 Skördemarknad, Årsta-  
fältets kolonilottsförening.

Från 24 augusti till 4 september – Endast café och  
gym öppet.

Se bussresor och promenader på separat sida i  
broschyren.



## Seniorträffen

# Knuten

Dalens allé 12, Enskededalen.

För information och anmälan tfn 08-508 14 149.

E-post: forebyggandeenheten@stockholm.se

### Aktiviteter

**18 juni** kl. 11.00 Sommarfirande med musikunderhållning Andreas Möller

**26 juni** kl. 11.00 Livemusik med musikungdomar

**3 juli** kl. 11.00 Livemusik med musikungdomar

**10 juli** kl. 10.00–12.00 Digitalt stöd av IT-Rookies

**17 juli** kl. 11.00 Livemusik med musikungdomar

**24 juli** kl. 11.00 Livemusik med musikungdomar

**7 augusti** kl. 11.00 Livemusik med musikungdomar

**14 augusti** kl. 11.00 Livemusik med musikungdomar

Från 24 augusti till 4 september – Stängt på grund av att vi byter lokal i Rågsved till nya Rågsveds hjärta vid Rågsvedskolan. Invigning 4 september kl. 14.00 i Rågsved.

Se bussresor och promenader på separat sida i broschyren.

## Program

### Måndag

Gym kl. 8.30–15.00.

Efter introduktion

08-508 14 149

### Onsdag

Gym kl. 8.30–15.00.

Efter introduktion

08-508 14 149

### Torsdag

Gym kl. 8.30–15.00.

Efter introduktion

08-508 14 149

### Fredag

Gym kl. 8.30–15.00.

Efter introduktion

08-508 14 149

Sittgympa kl. 10.00

Café kl. 10.00–15.00

Bingo kl. 13.00

Zumba kl. 17.30. Start 26 juni, vid Nytorpsbadet.

Arrangör: Idrottsförvaltningen/Sandsborgsbadet

# Program

## Måndagar

**Utegympa** kl. 10.00,  
Utanför lokalen i par-  
ken vid Skebokvarns-  
vägen

**Bingo** kl. 13.00

**Café** kl. 10.00–15.00

**Boule och pingis finns  
att låna.**



Foto: Ulrica Zwerger

## Seniorträffen

# Högdalen

Skebokvarnsvägen 289 (Gröna villan), Högdalen

För information och anmälan tfn 08–508 14 149.

Hitta hit: Buss 165 från centrum. Hållplats: Skebokvarnsvägen.

E-post: forebyggandeenheten@stockholm.se

## Tillgänglighet



## Extra aktiviteter

**15 juni** kl. 11.00 Sommarfirande – musikunderhållning med Andreas Möller

**29 juni** kl. 11.00 Livemusik med musikungdomar

**1 juli** kl. 12.00 och 14.00 Parkteater: Norrdans - Bandängens Parklek, Bandhagen

**13 juli** kl. 10.00–12.00 IT-Rookies Digitalt stöd av ungdomar

**20 juli** kl. 11.00 Livemusik med musikungdomar

**10 augusti** kl. 11.00 Livemusik med musikungdomar

Från 24 augusti till 4 september – Stängt på grund av att vi byter lokal i Rågsved till nya Rågsveds hjärta vid Rågsvedskolan. Invigning 4 september kl. 14.00.

Se bussresor och promenader på separat sida i broschyren.

# Seniorträffen Rågsved

Rågsveds torg 3, Rågsved.

För information och anmälan tfn 08-508 14 149.  
Hitta hit: tunnelbana: Linje 19, buss 172 från Högdalen  
E-post: forebyggandeenheten@stockholm.se

## Tillgänglighet



## Extra aktiviteter

**18 juni** Sommarfirande, Rågdalen, Bjursätragatan 50-52. Kl. 13.00-21.00. Dans kring midsommarstången kl. 14.00 och tårta kl. 15.00.

**23 juni** kl. 12.00 och 14.00 Parkteater - Lilla jag och drakarnas drottning. Parkleken Rågdalen.

**25 juni** kl. 11.00 Livemusik musikungdomar, Rågdalen

**2 juli** kl. 11.00 Livemusik musikungdomar, Rågdalen

**10 juli** kl. 11.00 Andreas Möller - En tribute till Punkeran, Aktivitetshuset

**16 juli** kl. 11.00 Livemusik musikungdomar, Rågdalen

**23 juli** kl. 10.00-12.00 IT-Rookies Digitalt stöd av ungdomar

**30 juli** kl. 11.00 Blinga naglar, Rågdalen

**5 augusti** kl. 15.00 och 17.00 Parkteater - Dynamiska, Rågsveds Torg

**6 augusti** kl. 11.00 Livemusik musikungdomar, Rågdalen

**7-8 augusti** Rågsvedsfestivalen

**13 augusti** kl. 11.00 Livemusik musikungdomar, Rågdalen

**20 augusti** kl. 16.00 och 17.30 Parkteater - Care with handle, Rågsvedstorg

Från 24 augusti till 4 september - Stängt p.g.a flytt.

Se bussresor och promenader på separat sida i broschyren.

## Program

### Torsdagar

**Utegympa** kl. 10.00  
Rågdalens parklek,  
Bjursätragatan 50-52.  
Alla åldrar.

### Sommarcafé

Kl. 11.00-15.00  
Rågdalens parklek,  
Bjursätragatan 50-52.

### Fredagar

#### Boule, Pickleball

kl. 10.00  
Aktivitetssytan

#### Promenad

kl. 13.00  
Samling Rågsveds  
Torg 3  
(Ej 10/7, 31,7, 7/8, 21/8)

**SOMMAR  
TORG  
2026**

# Program

## Måndagar

**Seniorgym** kl. 8.30–  
15.00.

## Onsdag

**Balansträning** och fika  
ute i trädgården  
kl. 13.30  
(Ej v 29-32)

**Seniorgym** kl. 8.30–  
15.00.

## Torsdag

**Seniorgym** kl. 8.30–  
15.00.

## Fredag

**Seniorgym** kl. 8.30–  
15.00.

Gym efter introduktion,  
08-508 14 149.



Foto: Ulrica Zwenger

## Seniorträffen

# Tussmötet

Tussmötevägen 175, Stureby/Svedmyra.

För information och anmälan tfn 08-508 14 149.  
Hitta hit: T-banan Svedmyra  
E-post: forebyggandeenheten@stockholm.se

## Tillgänglighet



## Extra aktiviteter

**17 juni** kl. 14.00 Midsommarfirande i parken. Folkdanslaget Fyrväpplingen dansar. Fika finns att köpa i Kombi Café.

Från 24 augusti till 4 september – Stängt på grund av att vi byter lokal i Rågsved till nya Rågsveds hjärta vid Rågsvedskolan. Invigning 4 september kl. 14.00.

Se bussresor och promenader på separat sida i broschyren.

# Seniorträffen Östberga

Östberga torg 14.

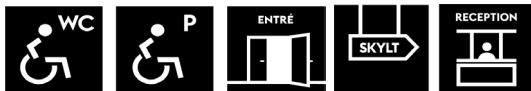
Hitta hit: Buss 134, Hållplats Östberga torg.

För information och anmälan tfn 08-508 14 149.

E-post: funktion.forebyggandeenheten@stockholm.se

Östberga seniorträff är en del av Östberga kulturhus med ett härligt café och bibliotek. Här finns även musikrum att låna. Ring kulturhuset nr: 08-508 201 80 för mer info.

## Tillgänglighet



## Extra aktiviteter

**14 juni** kl. 11.00–15.00 Pingis. Alla åldrar. Kulturhuset.

**24 juni** kl. 11.00 Livemusik med ungdomar, Stamparken

**1 juli** kl. 10.00–11.00 Guidad tur på Årstafältets koloniområde. Vi möts vid ingången.

**22 juli** kl. 11.00 Livemusik med ungdomar, Kulturhuset Östberga

**29 juli** kl. 11.00 Blinga naglar i Stamparken

**5 augusti** kl. 10.00 Testa gå-handboll med Sannadals SK, Stamparken

**12 augusti** kl. 11.00 Livemusik med ungdomar, Stamparken. Sommarfest.

Från 24 augusti till 4 september – Stängt på grund av att vi byter lokal i Rågsved till nya Rågsveds hjärta vid Rågsvedskolan. Invigning 4 september kl. 14.00.

Se bussresor och promenader på separat sida i broschyren.

## Program

### Onsdag

#### Uteaktivitet

kl.10.00 i Stamparken

Fika och sång tillsammans med Öppna förskolan

Obs! Ej 1 juli - Se extra aktivitet

**Pingis** kl. 11.00-14.00

Kulturhusethuset

### Tisdagar

#### Våffelcafé

Stamparken kl. 11-14.00. Från vecka 25.

Arrangör: Parklek Stamparken

### Onsdag

**Grill i Backen** kl. 16-19.00 från vecka 25

Östberga torg 21.  
Ta med det du vill grilla eller köp på plats.

**SOMMAR  
TORG  
2026**

# Program

## Måndagar

9.30–11.30

Utegympa och fika  
(till och med 6 juli,  
därefter sommarup-  
pehåll)

Seniorträffen är i  
Hagsätra fritidsgårds-  
lokaler.

Här finns biljardbord  
som kan användas  
under träffens öppet-  
tider.



Foto: Ulrica Zwenner

## Seniorträffen Hagsätra

Hagsätra torg 34, Hagsätra (porttelefon)

För information och anmälan tfn 08–508 14 149.

Hitta hit: T-bana Hagsätra.

E-post: [forebyggandeenheten@stockholm.se](mailto:forebyggandeenheten@stockholm.se)

### Tillgänglighet



### Extra aktiviteter

**15 juni** kl. 9.30 Sommarfirande

**30 juni** kl. 12.00 och 14.00 Parkleksmagi - Parkleken  
Milan, Hagsätra

Från 24 augusti till 4 september – Stängt på grund  
av att vi byter lokal i Rågsved till nya Rågsveds  
hjärta vid Rågsvedskolan. Invigning 4 september kl.  
14.00.

Se bussresor och promenader på separat sida i  
broschyren.



Flottens verksamhet vänder sig till vuxna med erfarenhet av psykisk ohälsa

## Träfflokalen Flotten

Handelsvägen 170B, Enskede.  
För information och anmälan tfn 076- 121 44 80.

Hitta hit: tunnelbana: Linje 19 till Sockenplan, buss 163  
Hållplats Sockenplan  
E-post: forebyggandeenheten@stockholm.se

### Tillgänglighet



### Extra aktiviteter

För mer information och anmälan:  
ring Flotten 08-508 14 480

**3 juni** Promenad Gamla stan med glass/fika.

**10 juni** Djurgården – Kärleksstigen

**17 juni** Årstapromenad och café

**18 juni** Midsommarfirande – Margaretaparken  
med tårta/fika

**24 juni** Hågelbyparken fika/lunch

**1 juli** Skansen

**8 juli** Trädpromenad Kungstensgatan – Norrtull

**15 juli** Gustavsbergsturen

**22 juli** Polismuseet och promenad på Norra Djurgården

**5 augusti** Fjärilshuset

**12 augusti** Rosendals trädgård

**19 augusti** Siggesta gård

## Program

**Obs vecka 31 stängt!**

### Måndag

Öppet 09:00-15.30  
Lunch självkostnadspris, serveras kl.12.00  
Café kl. 9.00-15.00

### Tisdag

Öppet 11.30-15.30  
Café kl.11.30 -15.00

### Onsdag

Utflyktsdag. För mer info ring 08 508 14 480.

### Torsdag

Öppet 09.00-15.30  
Lunch självkostnadspris, serveras kl.12.00  
Café kl. 9.00-15.00

### Fredag

Öppet 09.00-14.00  
Café kl. 9.00-14.00

### Föranmälan till

luncherna senast samma dag innan kl. 09.00.  
08-508 14 480

Följ med på  
en bussresa



# Bussresor, 100 kr

Följ med på trevliga bussresor arrangerade av Seniorträffarna och pensionärsföreningen PRO – utflykter med personal på plats.

## Biljetter

Bussbiljetter säljs på:

- Seniorträffen Valla Torg 55, måndagar kl. 10.00–13.00
- Seniorträffen Dalens Allé 12, fredagar kl. 10.00–13.00

Biljetter kan inte bokas via telefon.

Pris: 100 kr per person.

Har du frågor eller behöver portkod, ring: Tel. 08 -508 14 149

## Avgångar

Samling kl. 09.30. Avgång 10.00.

### Valla Torg 55, Årsta

#### **25 juni – Uppsala**

Reseledare: PRO Annika och Marianne

#### **30 juni – Enköping**

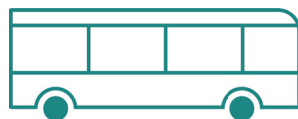
#### **2 juli – Norrtälje**

Reseledare: PRO Anita och Eva

#### **9 juli – Bergianska trädgården**

Reseledare: PRO Margareta och Kicki

#### **14 juli – Hallstahammar**



### Rangstaplan 2, Högdalen

#### **16 juli – Taxinge slott**

Reseledare: PRO Annika och Marianne

#### **23 juli – Mariefred**

Reseledare: PRO Margareta och Carola

#### **28 juli – Sigtuna**

#### **30 juli – Trosa**

Reseledare: PRO Eva och Anita

#### **11 augusti – Nynäshamn**



# Nyttja Sommarkortet

Nu är äntligen sommarkortet här.  
Släppa loss på ett danspass, lyft skrot på gymmet eller bara ta det lugnt och chilla vid poolen!

Sommarkortet gäller för bad, gym och gruppträning på alla stadens simhallar från 18 maj till 30 augusti.

## Pris inomhus- och utebad

- ungdom 10–19 år 660 kr
- vuxen 1200 kr
- senior 820 kr

**motionera.stockholm**



# Sommarkollo

## Vantörs församling



Vantörs församlings seniorkollo är ett dagskollo för seniorer som vill umgås med andra i sommar.

Vi träffas tisdagar och onsdagar kl. 10–14 i juli under veckorna 28, 29 och 30 (7 och 8 juli, 14 och 5 juli, 21 och 22 juli)

Seniorkollot erbjuder aktiviteter av olika slag, som sång och musik, högläsning, målning, datakunskap och annat skoj. Man kan välja att vara med en stund eller hela tiden. Det passar bra att ha med ett eget handarbete, korsord, pyssel eller liknande. Kostnadsfritt! Vi bjuder på enkel förtäring. Ingen föranmälan behövs, det är bara att dyka upp!

### **Plats**

I Vantörs kyrka i Högdalen. Entré via Högdalsplan 16 eller Önskehemsgatan 23.

Huvudlokal: Stora blå (kyrkans nedre plan).



# Gympa i parken

Anpassat för äldre men alla åldrar är välkomna!

Seniorträffen flyttar utomhus och dyker upp som Pop up på flera platser i stadsdelområdet. Det blir kostnadsfria styrke- och balansövningar. Efteråt fikar vi tillsammans. Alla kan vara med. Träna efter din egen förmåga. Ta med vattenflaska. Ingen anmälan.

Måndagar	kl. 10.00	Skebokvarnsvägen 289. (gröna villan), Högdalen
Måndagar	kl. 9.30–11.30	Samling Hagsåtra torg 34. (Till och med 6 juli)
Onsdagar	kl. 10.00	Stamparken, Östberga (Ej 1 juli)
Onsdagar	kl. 10.00	Basketplanen, Sandfjärdsparken, Årsta (ej 22/7, 5/8)
Torsdagar	kl. 10.00	Aktivitetsytan, Kumlagatan 19 Rågsved

Start vecka 26.

Har du frågor kontakta seniorträffen 08-508 14 149

# Promenera tillsammans i sommar!



## Måndagar

kl. 10.00 Sommarpromenad med volontär från Valla torg 55.  
För information ring Seniorträffen 08-508 14 149

## Tisdagar

kl. 10.00 Promenadutflykt med Seniorträffen  
Vi samlas på Gullmarsplan T-bana. Eventuell förtäring tar man med eller bekostar själv. Ingen anmälan. Vi åker t-bana ta med SL-kort.  
För information ring Seniorträffen 08-508 14 149

23 juni..... Söderbysjön

7 juli ..... Nacka naturreservat

4 augusti ..... Djurgården

18 augusti ..... Sicklasjön

## Onsdagar

Hälsopromenad med eller utan stavar tillsammans med instruktör från Högdalens simhall, Rangstaplan 2. Kl. 12.30–13.15. Samling 10 minuter innan starttiden i entrén på simhallen. Passet är kostnadsfritt.  
3 juni, 10 juni, 17 juni

## Fredagar

Friluftspromenad till Naturreservatet Medtag egen matsäck, sittunderlag och dryck. Kläder efter väder. kl. 13.00 Samling Rågsveds Torg 3.  
Datum: 3, 17, 24, 31 juli och 14 augusti

Tips! Promenera själv? Hitta promenadstråk i Stockholm på [naturkartan.se](http://naturkartan.se)



## Parkteatern 2026

Varje sommar bjuder Parkteatern på konserter, cirkus, dans och teater på utomhusscener, i parker och på ängar runt om i Stockholm. Helt gratis, utan biljetter och unikt i världen, som en allemansrätt till kulturupplevelser för alla åldrar.

Här dyker Parkteatern upp i Enskede-Årsta-Vantör:

**2 juni** kl. 17.00. Röster från torget: Bamshad Mirlashari. Rågsvedstorget, Rågsved

**12 juni** kl. 17.00. Cullberg: Guerrilla Fragments. Rågsvedstorget, Rågsved

**23 juni** kl. 12.00 och 14.00 Lilla Jag och Drakarnas drottning, Rågdalen

**30 juni** kl. 12.00 och 14.00 Parkleksmagi. Parkleken Milan, Hagsätra

**1 juli** kl. 12.00 och 14.00. Norrdans. Bandängens parklek, Bandhagen

**5 augusti** kl. 15.00 och 17.00. Dynamike. Rågsvedstorg, Rågsved

**20 augusti** kl. 16.00 och 17.30. Care with Handle. Rågsvedstorg, Rågsved

Du hittar programmet på Parkteaterns

webbida: [kulturhusetstadsteatern.se/parkteatern](http://kulturhusetstadsteatern.se/parkteatern)

---

## Ljudvandra tillsammans

Stadsmuseet har nya ljudvandringar! Gå en ljudvandring på egen hand eller med en vän. Helt gratis och tillgängligt för alla.

### Du behöver ha med dig:

Smart mobiltelefon och egna hörlurar. Ingen app utan du når vandringarna direkt i din webbläsare på telefonen. Ta med sittunderlag och egen matsäck.

Hitta fler ljudvandringar i sommar här:

[www.historiskavandringar.stockholm.se](http://www.historiskavandringar.stockholm.se)

För information ring Seniorträffen: 08-508 14 149

# Livemusik



I sommar spelar, sjunger ferieungdomar som tillsammans har skapat en konsert som de spelar upp runt om i stadsdelen. Kom och heja, njut, lyssna och sjung med. Kl. 11.00.

## Vecka 26

- Ons 24/6 Östberga Stamparken. Parklek Alla åldrar.
- Tors 25/6 Rågsved, Bjursätragatan 52, Parklek Rågdalen Alla åldrar.
- Fre 26/6 Enskededalen, Dalens allé 12, Seniorträff Knuten. För seniorer.

## Vecka 27

- Mån 29/6 Högdalen Björksundslingan 35. Parklek Bandängen. Alla åldrar.
- Ons 1/7 Årsta, Valla torg 55, Seniorträff. För seniorer.
- Tors 2/7 Rågsved Bjursätragatan 52. Parklek Rågdalen. Alla åldrar.
- Fre 3/7 Enskededalen, Dalens allé 12, Seniorträff Knuten. För seniorer.

## Vecka 29

- Ons 15/7 Årsta. Valla torg 55, Seniorträff. För seniorer.
- Tors 16/7 Rågsved. Bjursätragatan 52, Parklek Rågdalen. Alla Åldrar.
- Fre 17/7 Enskededalen, Dalens allé 12, Seniorträff Knuten. För seniorer.

## Vecka 30

- Mån 20/7 Högdalen, Skebokvarnsvägen 289, Gröna villan. Seniorträff.
- Ons 22/7 Östberga Kulturhus. Östberga torg 14. Alla åldrar.
- Fre 24/7 Seniorträff Knuten, Dalens allé 12. För seniorer.

## Vecka 32

- Tors 6/8 Rågsved. Bjursätragatan 52. Parklek Rågdalen. För alla åldrar.
- Fre 7/8 Enskededalen, Dalens allé 12, Seniorträff Knuten. För seniorer.

## Vecka 33

- Månd 10/8 Högdalen, Skebokvarnsvägen 289 Gröna villan. Seniorer.
- Onsd 12/8 Östberga Stamparken, Parklek. Alla åldrar.
- Torsdag 13/8 Rågsved. Bjursätragatan 52 Parklek Rågdalen. Alla åldrar.
- Fredag 14/8 Seiorträff Knuten, Dalens allé 12, för seniorer.



# Sommarboken

Under juni, juli och augusti kan du som senior hämta ut en läsgåva på biblioteket. Klipp ut kupongen och lämna in hos personalen på Östberga bibliotek så får du en gåva som ser till att sommarläsningen är fixad! Gäller så långt gåvolagret räcker.

**Östberga bibliotek**  
Östbergatorget 14  
Telefon: 08-508 30 795  
[ostberga.ssb@stockholm.se](mailto:ostberga.ssb@stockholm.se)





# Bada och simma

på stadens fem uppvärmda utomhusbassänger hela sommaren.

Sommarkortet gäller för bad på alla våra utomhusbad med entréavgift.

## Pris för utomhusbad

- Barn och ungdom 4–19 år 160 kr
- Vuxen 900 kr
- Senior 570 kr

## Bad

**Eriksdalsbadet** utomhusbassänger 18 maj–30 augusti

**Nytorpsbadet**, Johanneshov 11 juni– slutet av augusti.

OBS! Gratis utomhusbad med gratis Zumba fredagar vid badet kl. 17.30. Start 26 juni.

**Älvsjöbadet**, Älvsjö, stängt. Öppnar troligen sommaren 2027.

**motionera.stockholm**



## Råd när det är varmt

### Drick extra mycket

Drick mer än vanligt, även om du inte är törstig. Du som har en hjärtsjukdom, njursjukdom eller tar läkemedel bör prata med din läkare om hur mycket extra du ska dricka.

### Håll kroppen sval

Alla behöver skydd mot solen, oavsett ålder. Ha på dig löst sittande kläder som täcker huden. Skydda huvudet med en hatt och var i skuggan så mycket som möjligt. Svalka dig då och då med en sval dusch eller lägg en blöt handduk runt nacken. Undvik att anstränga dig under dygnets varmaste timmar.

### Ordna sval miljö inomhus

Vädra på natten när temperaturen har gått ner.

### Lyssna på kroppens varningssignaler

Var uppmärksam på hur du mår i värmen. Det finns olika tecken på att din kropp påverkas av värmen:

- Din puls ökar
- Du blir trött
- Du andas snabbare
- Du får yrsel
- Du får feber
- Vissa läkemedel påverkar kroppens vätskebalans. Du som tar läkemedel bör därför prata med en läkare.

# 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, 6 timmar/år. 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 20 år och bor i Enskede- Årsta-Vantörs stadsdelsområde. Ring 08–508 14 829.

## **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.

## **Relationsvårds 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.

## **Äldre Direkt**

Har du fyllt 65 år och behöver stöd och hjälp i din vardag? I Stockholms stad kan du exempelvis få ett trygghetslarm, hemtjänst eller plats på ett vård- och omsorgsboende. Ring: 08-80 65 65



## Vi vill ständigt bli bättre

Tyck till om oss! För att våra verksamheter ska kunna utvecklas är det viktigt att vi får veta vad du tycker. Oavsett om du har beröm eller kritik är du välkommen att lämna dina synpunkter på sidan som du når via QR-koden.



Vill du lämna synpunkt muntligt eller via synpunktsblankett så kan du göra det på en mötesplats nära dig.

Hör av dig till enhetschef Cina Söderberg

O8-508 14 594. E-post: [carina.soderberg@stockholm.se](mailto:carina.soderberg@stockholm.se)

### **Enskede-Årsta-Vantörs stadsdelsförvaltning**

Hälsöfrämjande enheten, vuxen och äldre

Box 81, 121 22 Johanneshov

E-post: [forebyggandeenheten@stockholm.se](mailto:forebyggandeenheten@stockholm.se)

### **Vi finns på webben**

[senior.stockholm](http://senior.stockholm)

[funktionsnedsattning.stockholm](http://funktionsnedsattning.stockholm)

### **Följ och gilla oss på facebook**

Seniorträffarna Hälsöfrämjande enheten EÅV.



**Stockholms  
stad**