

Seniorträffen Dalen

Plats: Dalens allé 12, Enskededalen
Telefon: 08—508 14 149
Hitta hit: T-bana, Station Sandsborg
E-post: forebyggandeenheten@stockholm.se



Extra aktiviteter

Invgning till Fritidsbanken. Skebokvarnsvägen 370, Högdalen.

Information kommer.

4 september kl. 14.00 Invgning Rågsveds hjärta. Rågsveds nya aktivitetshus. Rågsveds skolgränd 6—10.

7 september kl. 12.00 Föredrag med dietist om proteiner i nya restaurang Silvergaffeln. Lunch finns att köpa. Dalens Allé 10.

10 september kl. 10.00 invgning Gnistan. Mötesplats för seniorer inom LSS. Kl. 10.00 öppnas dörrarna, kl. 11.00 invgning. Dalens Allé 12.

21—25 september Beredskapsvecka — se anslag.

30 september kl. 11.00 Långpromenad Haga parken, Samling Gullmarsplan t-bana.

23 oktober kl. 10.30—15.00 Trygghetsdag. Dalens allé 12.

28 oktober kl. 11.00 Långpromenad Söders höjder Samling vid Gullmarsplans t-bana.

16 november kl. 13.30 Författarträff Edward Summanen berättar om Queera Tider. Dalens allé 12.

16—20 november Barnkonventionsvecka. Mer info kommer.

4 december kl. 11.00 Nobelfika

8 december kl. 13.00—15.00 Torgträff. Fika, info om stöd och aktiviteter för dig som är senior. Dalens Allé 10.

9 december Långpromenad Gamla stan, Julmarknad

Samling kl. 11.00 vid Gullmarsplans T-bana

11 december kl. 11.00 Luciafika

18 december kl. 11.00 Julfika

Med reservation för ändringar

Program

Start 10 september

Måndagar

Gym kl. 8.30—15.00*

Samtalsgrupp kl. 10.00—12:00

Herr/Dam (14 september)

Herrsnack (9 november)

Anmälan: 08—508 200 22

Regnbågscafé kl. 13.00 — Se anslag/datum och tema.

Kulturutflykter/häng kl. 13.30. Start 21 september. Se anslag.

Onsdagar

Gym kl. 8.30—15.00*

Syn och hörselstöd kl. 09.00—

11.00. Drop-in. 7/10, 4/11, 2/12. Få hjälp med din hörapparat.

Seniorcenter kl. 13.00—16.00

Råd och vägledning kring stöd, aktiviteter för 65+ och café

Digitalcafé kl. 13.00—15.00 Drop-in. Få hjälp med din mobil/surfplatta. Start 16/9.

Torsdagar

Gym kl. 8.30—15.00**

Gnistan kl. 10.00—13.00

För seniorer inom LSS. Start 10/9

Café kl. 13.00—15.00

Balansgympa kl. 13.30

Fredagar

Gym kl. 9.30—15.00*

Tyst timme i gymmet kl. 14.00—15.00

Sittgympa kl. 10.00

Café kl. 10.00—15.00

Bingo kl. 13.00

Demokratisk dans* kl. 13.00-14.00. istället för bingo sista fredagen varje månad.

*Volontärledd

**Efter introduktion

08—508 14 149

*Med reservation för
förändringar—*

Seniorträffarna 08—508 14 149

Hälsofrämjande enheten vuxna och äldre

Enskede-Årsta-Vantörs stadsdelsförvaltning



**Stockholms
stad**