

KONTAKTER

Äldreombudet

08-540 814 81

Opartisk rådgivning om äldreomsorgen i kommunen.

Fixartjänsten

08-540 816 00

Hjälp med mindre, praktiska sysslor i hemmet, exempelvis att byta glödlampor.

Biståndshandläggare

08-540 810 00 (servicecenter)

För att ansöka om stöd hos Österåkers kommun.

Uppsökande verksamhet

08-540 814 59

Arbetar för god hälsa och förebygger olycksfall i hemmet.

Kom ihåg!

Stöd du kan ansöka om hos Österåkers kommun

Hemtjänst

Hjälper dig med praktiska sysslor i ditt hem. Exempel på hjälp är städning, matlagning och hygien. När du ansöker hjälper vi dig att formulera dina behov så att du får rätt hjälp.

Färdtjänst

Om du har svårt att resa med allmänna färdmedel kan du ansöka om färdtjänst. Du ansöker via kommunen.

Bidrag för bostadsanpassning

Om du har svårt att ta dig över trösklar eller behöver stödhandtag för att enklare röra dig hemma kan du ansöka om bidrag för att anpassa din bostad.

Trygghetslarm

Trygghetslarm är till för dig som behöver komma i kontakt med hemtjänstpersonal vid akuta behov, exempelvis om du ramlat hemma.

Särskilt boende

Är till för dig som behöver mycket hjälp och omvårdnad dygnet runt. På boendet får du en egen lägenhet och har tillgång till personal dygnet runt. Under vissa tider finns även sjuksköterska.

Parboende

Om din partner redan bor på ett särskilt boende kan ni ansöka om att få parboende. Då får ni få bo i samma lägenhet eller i var sin lägenhet på samma boende.

Stöttar du en sjuk eller funktionsnedsatt närstående?

Av kommunens anhörigstöd kan du få information, vägledning och stöd i form av utbildningscirklar, anhöriggrupper, föreläsningar, sociala och hälsofrämjande aktiviteter. Läs mer på osteraker.se/anhorigstod och håll dig uppdaterad om våra aktiviteter genom att prenumerera på vårt nyhetsbrev.

anhorigstod@osteraker.se | 08-540 811 11

Vill du ha stöd och service på finska?

Österåker är förvaltningsområde för finska språket. Läs mer på osteraker.se/suomi och prenumerera på nyhetsbrevet. På Facebook heter vi Österåkeri Suomi. suomeksi@osteraker.se | 08-540 810 27

Tips!

Är du intresserad av konst i kommunen? I vårt växande utomhusgalleri "Stadspark Åkers kanal" samlas konst som representerar olika tidsandor, stilar och material.

På kommunens konstkarta ser du var konstverken finns: osteraker.se/konst

Seniorbladet ges ut en gång i månaden.

Utdelningsplatser:

- Biblioteket, Åkersberga centrum
- Information Österåker, Åkersberga centrum
- Alceahuset, entréplan, Hackstavägen 22, Åkersberga
- Träffpunkterna i Österåker

Utgivare: Österåkers kommun

Redaktör: Linda Gelin-Nielsen

Kontakt: 08-540 810 00 (servicecenter)

Seniorbladet

Aktiviteter och information för pensionärer
september 2019



september
2019

Fyren

Stationsgränd 18, Åkersberga
Frivilligsamordnare 08-540 691 24

Öppettider:
mån till fre 10.00–15.00

Måndagar

10.30 Cirkelträning med Bettina
13.00 Medicinsk yoga med Marianne Hanve

Tisdagar

13.00 Sällskapsspel
13.00 Lär dig Samba Canasta med Britt Granström

Onsdagar

13.00 Bingo. Arrangör: Neuroförbundet (4, 18 sep)
12.00 Onsdagslunch. Se anslag. (11 sep)
13.00 Fika med vänner. Se anslag. (18, 25 sep)
13.00 Mat för lilla huset. Ledare: Gun Liljedal (terminsstart 25 sep)

Torsdagar

10.00 Qi gång med Gudrun Johansson (19, 26 sep)
11.00 Datorhandledning med Pekka
13.00 Hasse å Tagel Musikunderhållning med Mats Hedén (12 sep)

Fredagar

11.30 Sittjympa med Bettina eller Kerstin
12.30 Sällskapsspel

Lördagar

Stängt

Söndagar

Stängt

Görjansgården

Mellansjövägen 60B, Ljusterö
Träffpunktsvärd 073-644 73 87

Öppettider:
mån till fre 10.30–16.00 (lunchstängt 12.00–12.30)
sön 13.00–16.00

10.30 Qigong med Sveta Tell
13.00 Medicinsk yoga med Sveta Tell i Roslagskulla
13.30 Spel och fika 10 kr

10.30 Styrkepass med Kerstin Eriksson
13.30 Bingo i Roslagskulla 15 kr. Fika 10 kr.

10.30 Förmiddagsfika
13.30 Bingo 15 kr. Fika 10 kr

10.30 Förmiddagsfika
10.30 Styrkepass med Kerstin Eriksson i Roslagskulla
13.30 Boule. Fika 10 kr.

10.30 Förmiddagsfika
14.00 Medicinsk yoga med Sveta Tell

Stängt

Öppet 13.00–16.00

Solhälla

Bergavägen 22, Åkersberga
Träffpunktsvärd 08-540 816 16

Öppettider:
mån till tor 10.30–15.30, fre 10.30–14.00
lör stängt, sön 12.30–15.30

10.30 Styrketräning med Camilla Theberg
13.00 Bingo
14.00 Kaffe och hembakt 10 kr

10.30 Boule
13.00 Kortspel
14.00 Kaffe och hembakt 10 kr

10.30 Medicinsk yoga/Tai chi
13.00 Allsång
14.00 Kaffe och hembakt 10 kr

10.30 Cirkelträning med Camilla Theberg
13.00 Dart (5, 19 september)
13.00 Frågesport (12, 26 september)
14.00 Kaffe och hembakt 10 kr
14.00 Konsert med the Hebbe Sisters (12 sep)

10.30 Dart
13.00 Kortspel
14.00 Kaffe och hembakt 10 kr

Stängt

Öppet 12.30–15.30

Solgården

Norrgårdsvägen 3, Åkersberga
Träffpunktsvärd 073-644 73 14

Öppettider:
mån till fre 10.00–15.30 (lunchstängt 12.00–13.00)
lör 12.30–15.30, sön 10.30–12.00

10.30 Gympa med Helena
13.30 Handpeeling och handmassage (2 sep)
13.30 Skapande verkstad med Aino Myllykangas (9, 16, 23 sep)
14.30 Fika och pratstund 10 kr

10.30 Mediyoga
13.30 Stick- och sjunta 13.30
14.30 Fika och pratstund 10 kr

10.30 Gympa med PT Camilla
13.30 Film/spel (4 sep)
13.30 Bakning. Max 6 deltagare. Övriga hälsas välkomna till fikaten kl 14.30. (18 sep)
14.00 Musik med Helena & Anders (11 sep)
14.00 PRO:s musikgrupp underhåller (25 sep)
14.30 Fika och pratstund 10 kr

10.30 Utflykt med buss till Siggesta gård. 13.00 lunch (förbeställ å 125 kr/pers). 14.30 hemfärd. Tillbaka till Solgården 16.00. Föränmäl dig till utflykten! (5 sep)
10.30 Morgonpromenad (19 sep)
10.30 Qigong (26 sep)
10.30 Sittjympa och Qigong (12 sep)
13.30 Boule (12 sep)
13.30 Sittjympa och Qigong (19 sep)
13.30 Bingo. Bricka 15 kr. (26 sep)
14.30 Fika och pratstund 10 kr (12, 19, 26 sep)

10.30 Seniorpower styrketräning (6 sep)
10.30 Cirkelträning med PT Camilla (13, 20, 27 sep)
13.30 Bingo. Bricka 15 kr. (6, 13, 20 sep)
13.30 Filosofera mera. (20 sep)
14.00 Reseskildring: Japan med familjen Liljedahl (27 sep)
14.30 Fredagskaffe 10 kr

Öppet 12.30–15.30

Öppet 10.00–11.30

