



SENIORBLADET

Ett informationsblad med aktiviteter för seniorer i Huddinge kommun | vår/sommar 2017



Foto: Majja Brand

Har ni fått dubbel leverans?

Seniorbladet skickas ut till över 14 000 personer. Vårt system kan inte sortera ut personer som bor på samma adress, och därför får vissa dubbla exemplar.

Händig fixaren

Du som är 70 år eller äldre kan få hjälp av Händig fixaren med enklare sysslor i hemmet så att du inte själv behöver göra saker där du riskerar att skada dig. Det kan till exempel handla om att byta glödlampor, ta ner saker från vinden, sätta upp gardiner, spika upp tavlor och halksäkra mattor.

Tjänsten är kostnadsfri men du betalar själv för det material som eventuellt behövs.

För mer information och tidsbokning, ring 08-535 312 60 vardagar klockan 8.00–9.00.

Vem vinner kvalitetspriset?

Vet du någon som har gjort ett särskilt bra jobb inom äldreomsorgen? Passa i så fall på att skicka in en nominering till årets kvalitetspris!

Kvalitetspriset syftar till att lyfta fram goda exempel inom äldreomsorgen i Huddinge

kommun, och du kan nominera såväl en person som en enhet eller verksamhet.

Vinnaren kommer att avslöjas under Seniorveckan som äger rum i början av september.

Läs mer och nominera på huddinge.se/kvalitetspriset

Välkommen till seniorträffarna!

Seniorträffarna i Huddinge är öppna för alla seniorer, och här kan du umgås, fika och vara med på olika aktiviteter. Det kostar inget att delta och du behöver inte ansöka om att få besöka oss.

I kommunen finns det nio seniorträffar: Flemingsberg, Skogås, Sjødalen, Eklunden, Segeltorp, Serenaden, Vårby, Masmo och Vikingagården. Mer information, program och kontaktuppgifter till respektive träff hittar du på huddinge.se/seniortraffar

Volontärer sökes

Har du tid över och vill hjälpa och glädja någon annan? Som volontär inom äldreomsorgen besöker du en senior i dennes hem och gör olika aktiviteter. Låter det intressant? Kontakta frivilligsamordnare Ann-Louise Bergquist på 08-535 312 06 eller gå in på huddinge.se/volontar

Stående aktiviteter under våren och sommaren

ABF

Adress: Kommunalvägen 26
Telefon: 08-774 02 70

Måndagsdans

Måndag 10.00–11.30
Dansa till levande musik av
Wahlén och Segeblad.
Pris: 50 kronor i entré.
Plats: Blå Salen, ABF

BIBLIOTEKEN

bibliotek.huddinge.se

Öppen läsecirkel

Tisdag 13.00–14.00
Boktips och samtal om utvalda
texter. För mer information,
ring 08-535 354 80.
Plats: Skogås bibliotek,
Skogåstorget 7–9

Stickcafé

Torsdag 16.00–18.00
Stickcafé både för nybörjare och
erfarna. För mer information,
ring 08-535 357 76.
Plats: Vårby bibliotek,
Vårby allé 26–30

Språkcafé

Onsdag 17.00–18.00
För vuxna som vill öva på att
prata svenska. För mer infor-
mation, ring 08-535 337 22.
Plats: Flemingsbergs bibliotek,
Röntgenvägen 17

FLEMINGSBERGS FÖRSAMLING

Adress: Diagnosvägen 14–16
Telefon: 08-588 697 00

Diakonimottagning

Tisdag 9.00–12.00

Internationell kvinnogrupp

Onsdag 14.30–16.00

Sittgymnastik

Onsdag 16.00–16.30

FRILUFTSFRÄMJANDET

Adress: Arrendatorsvägen 2B
Telefon: 08-774 85 99
friluftsframjandet.se

Friluftsfrämjandet organiserar
massor av aktiviteter, såsom till
exempel vandringar, stavgång
och kajakturer, under både
vardagar och helger. Kontakta
oss för mer information om
våra aktiviteter.

FRISKIS & SVETTIS

Adress: Dalhemsvägen 33A
Telefon: 08-774 31 65

Seniorklubben 70+

Måndag 13.00
Onsdag 10.00
Cirkelträning med fokus på
muskler och styrka.

Pris: 350 kronor per termin.
Medlemsavgift på 125 kronor
per kalenderår tillkommer.

FULLERSTA GÅRD

Adress: Fullersta gårdsväg 18
Telefon: 08-711 57 20
fullerstagard.se

Utställningar i vår:

Nina Kerola
11 mars–2 april
Utställning av Nina Kerolis verk
på temat grafik.

Martha Cooper
18 mars–2 juli
Dokumentära och svartvita
fotografier från 70- och 80-
talens New York med motiv
som kretsar kring barn och lek
på stadens gator.

Nina Johansson
6 maj–9 juni
Akvareller med Huddinge-
motiv i Simons Café. Öppet
tisdag–söndag 11.00–18.00
(torsdagar till klockan 19.00).

GYMMIX

Telefon: 08-774 23 80
E-post: info@huddingegf.se
gymmix.net

Gympa senior

Måndag 9.30–10.30
Plats: ABF, Fullersta torg 16

Tisdag 15.55–16.55
Plats: Tomtbergahallen B

Onsdag 10.30–11.30
Plats: ABF, Fullersta torg 16

Torsdag 10.00–11.00
Plats: Växthus1, Patron Pehrs
väg 3

Styrka senior

Fredag 13.30–14.15
Plats: Tomtbergahallen B

Priser: Engångsbiljett 80 kronor.
Seniorkort 450 kronor/termin.
Medlemsavgift på 150 kronor
per kalenderår tillkommer.

HUDDINGE BOKBINDARSÄLLSKAP

Måndag–onsdag 9.30–11.30
Lär dig mer om bokbinderi!
Vi lagar och tillverkar böcker.
För mer information, kontakta
Solveig Malmkvist Benner-
ström på telefon 073-684 26 23.
Plats: Gravyrstigen 1 (bredvid
skolan), Snättringe

HUDDINGE FRIMÄRKSKLUBB

Första och tredje tisdagen
i månaden 18.30–21.00
Vi umgås med våra frimärken,
och värderar och tipsar varandra
om vad man kan göra med
dem. För mer information, ring
ordförande Peter Lidbeck på
telefon 08-669 44 08.
Plats: Tomtbergaskolans matsal,
Kommunalvägen 31
(Pågår till och med 2 maj)

HUDDINGE FÖRSAMLING

Adress: Kommunalvägen 21
Telefon: 08-588 697 00

Musik med sopplunch

Onsdag 12.00

Musik i Huddinge kyrka med efterföljande sopplunch och fika i Klockargården.

Pris: 40 kronor för lunch.

(Pågår till och med 17 maj)

HUDDINGEHALLEN

Adress: Gymnasietorget 2
Telefon: 08-535 372 60
huddingehallen.com

Lättvattengymnastik

Onsdag, fredag 11.00–11.45

Ett lättare pass med lite hopp och styrka.

LITOGRAFISKA MUSEET

Adress: Sundby Gård
Telefon: 08-746 90 91
litografiskamuseet.se

Utställningar i vår:

2 april–30 april Urban Palm

7 maj–28 maj Hans Kellerman

4 juni–10 september

Christer Temptander

MEDLEY SKOGÅSHALLEN

Adress: Laduvägen 2, Skogås
Telefon: 0771-586 000
medley.se/skogashallen

Vattenträning

Måndag, onsdag 19.00–19.45

Tisdag, torsdag 7.30–8.15

Lördag 9.30–10.15

Träning både för nybörjare och erfarna. Endast drop in.

Pris: Engångsentré 65 kronor, klippkort tio gånger 585 kronor, årskort 1 275 kronor alternativt 106 kronor per månad.

PRO SKOGÅS

Boule

Tisdag 10.00

Plats: Nytorps Mosse

Mattcurling

Onsdag 10.00–12.00

För mer information, ring Sven Jonasson på 073-730 82 81.

Pris: 50 kronor inklusive fika.

Plats: Skogås Racketcenter, Österleden 9

SANKT MIKAELS FÖRSAMLING

Gemensam promenad

Tisdag 10.30

Samling utanför vårdcentralen i Masmo för en timmes promenad. För mer information, ring 08-588 698 57. I samarbete med Vårby vårdcentral och ABF. (Pågår till början av juni)

Musiklunch

Onsdag 12.00

Musik- och kulturprogram följt av sopplunch. För mer information, ring 08-588 698 85.

Pris: 40 kronor för lunch.

Plats: Segeltorps kyrka, Kapellvägen 9 (Pågår till 26 april)

Oasen i kyrkan

Torsdag 11.30

Musik, ljuständning, psalmsång och bön. Efteråt serveras lunch på Oasen. För mer information, ring 08-588 698 57.

Pris: 30 kronor för lunch.

Plats: Vårby Gårds kyrka, Vårby allé 5 (Pågår till 18 maj)

Meditation

Torsdag 17.30

Sittande meditation. Inga förkunskaper krävs. För mer information, ring 08-588 698 81.

Plats: Segeltorps kyrka, Kapellvägen 9 (Pågår till 18 maj)

SPF SENIORERNA

Adress: Patron Pehrs väg 8–10

Telefon: 08-711 16 48

spf.se/huddinge

Sjung med En glad ton

Torsdag 9.30–12.00

Viss notkunskap är ett krav.

För mer information, ring Berit Westergren på 070-955 78 30.

Plats: Mellanskogsvägen 1–3

Boule

Måndag och onsdag 10.00

För mer information, ring

Peggy Eng på 08-646 58 00.

Plats: Lövkärsvägen, Segeltorp (Startar 4 maj)

Tennis

Fredag 9.00–11.00

Anmäl intresse till Nils Emilsson på telefon 073-389 71 88 eller på e-post nilemi@telia.com.

Pris: 60 kronor per tillfälle.

Plats: Källbrinks IP

Bridge

Måndag 11.30–16.00

Tisdag 10.00–12.30

För mer information, ring Eva Grafström (ansvarig måndagar) på 073-557 92 82, eller Margareta Fugelstad (ansvarig tisdagar) på 08-746 87 21.

Plats: Patron Pehrs väg 8–10

TRÅNGSUND SKOGÅS FÖRSAMLING

Adress: Skogåstorget 10

Telefon: 08-588 697 00

Lunchmusik

Onsdag 12.30

David Strandberg spelar ett kort musikprogram. Från 11.30 serveras lunch i Café Maria.

Torsdagskören

Torsdag 10.30–11.30

En kör för daglediga vuxna. För mer information, ring David Strandberg på 08-588 699 04.

Evenemang mars till september

MARS

E-bokshandledning

8 mars 17.00–18.30

Nyfiken på att läsa e-böcker och lyssna på e-ljudböcker? Kom till oss för individuell handledning. Ta gärna med egen mobil eller surfplatta. För mer information, ring 08-535 330 60.

Plats: Segeltorps bibliotek, Häradsvägen 252

E-bokshandledning

9 mars 14.00–15.00

Nyfiken på att läsa e-böcker och lyssna på e-ljudböcker? Kom till oss för individuell handledning. Ta gärna med egen mobil eller surfplatta. För mer information, ring 08-535 305 00.

Plats: Huvudbiblioteket, Kommunalvägen 28A

IT för nybörjare

9 mars 13.00–14.30

Lär dig mer om att använda mobil, dator och surfplatta. Vi bjuder på fika. Föranmälan tidigast en vecka innan på telefon 08-535 337 22.

Plats: Flemingsbergs bibliotek, Röntgenvägen 17

Internetcafé för seniorer

9 mars 13.00–14.45

Äldre lär äldre om IT. Drop in, ingen föranmälan. För mer information, skicka e-post till seniornet.huddinge@gmail.com. Pris: 20 kronor. Kaffe/te ingår.

Plats: Huvudbiblioteket, Kommunalvägen 28A

Arrangör: SeniorNet Huddinge

Torsdagsträff

9 mars 13.00–15.00

Torsdagsträff med lotteri. "I skuggan av Nathan" – Omi Söderblom Mohammar berättar om sin farfarsfar.

Plats: Klockargården, Kommunalvägen 21

Arrangör: Huddinge församling

Speeddejting

10 mars 13.30–15.00

Vill du träffa nya vänner och bekanta? Då är du välkommen på speedejting! Lunch för 80 kronor serveras från klockan 13.00. För mer information och anmälan (senast 7 mars), ring Ann-Louise Bergquist på 08-535 312 06 eller Avtandil Zhgenti på 08-535 312 19.

Plats: Folkes, Sjödalstorget 1
Arrangör: Väntjänsten

Föreläsning: "Bemötande vid demenssjukdomar"

14 mars 17.00–19.00

Ola Polmé föreläser om hur man kan förstå en person som är demenssjuk. Vi bjuder på fika. För information och anmälan (senast 10 mars), ring 08-535 336 35 eller skicka e-post till anhorig@huddinge.se.

Plats: Huddinge konferenscenter, Växthus1, Patron Pehrs väg 3
Arrangör: Huddinge kommun

Föreläsning: "Medveten närvaro, mindfulness"

15 mars 13.00–15.00

Satu Bermell föreläser om mindfulness. Vi bjuder på fika. För information och anmälan (senast 10 mars), ring telefon 08-535 336 35 eller skicka e-post till anhorig@huddinge.se.

Plats: Huddinge konferenscenter, Växthus1, Patron Pehrs väg 3
Arrangör: Huddinge kommun

Juristrådgivning

15 mars 10.00–13.00

Demensförbundets jurist och juridiska rådgivare Pär Rahmström föreläser om juridiska frågor som kan uppstå vid demenssjukdom. Vi bjuder på fika. För information och anmälan (senast 10 mars), ring 08-535 336 35 eller skicka e-post till anhorig@huddinge.se.

Plats: Huddinge konferenscenter, Växthus1, Patron Pehrs väg 3
Arrangör: Huddinge kommun

Fira frimärkets dag

18 mars 11.00–15.00

Huddinge frimärksklubb kommer och visar de nya frimärkena som släpps i samband med Frimärkets dag med tema fjärlar, Europa 2017 - Wanås slott och Per Anders Fogelström 100 år. Du kan också ställa frågor om frimärken och klubbens verksamhet. För mer information, ring 08-535 305 00.

Plats: Huvudbiblioteket, Kommunalvägen 28A

Släktforskningens dag

18 mars 11.00–15.00

Kom och ställ dina frågor till Botvidsbygdens släktforskarförening. Klockan 12.00 är det föreläsning på temat "Släktforskning i Stockholm". För mer information, ring 08-535 305 00.

Plats: Huvudbiblioteket, Kommunalvägen 28A

Konsert: Kulturskolan

21 mars 18.30–19.30

Elever från Huddinge Kulturskola musicerar. För mer information, ring 08-535 305 00.

Plats: Huvudbiblioteket, Kommunalvägen 28A

E-bokshandledning

22 mars 17.00–18.30

Nyfiken på att läsa e-böcker och lyssna på e-ljudböcker? Kom till oss för individuell handledning. Ta gärna med egen mobil eller surfplatta. För mer information, ring 08-535 330 60.

Plats: Segeltorps bibliotek, Häradsvägen 252

E-bokshandledning

23 mars 14.00–15.00

Nyfiken på att läsa e-böcker och lyssna på e-ljudböcker? Kom till oss för individuell handledning. Ta gärna med egen mobil eller surfplatta. För mer information, ring 08-535 305 00.

Plats: Huvudbiblioteket, Kommunalvägen 28A

Torsdagsträff

23 mars 13.00–15.00
Torsdagsträff med lotteri.
”Jungfru Marias nycklar” –
Mariette Manktelow berättar.
Plats: Klockargården,
Kommunalvägen 21
Arrangör: Huddinge församling

Internetcafé för seniorer

23 mars 13.00–14.45
Äldre lär äldre om IT. Drop in,
ingen föransökan. För mer
information, skicka e-post till
seniornet.huddinge@gmail.com.
Pris: 20 kronor. Kaffe/te ingår.
Plats: Huvudbiblioteket,
Kommunalvägen 28A
Arrangör: SeniorNet Huddinge

Musikunderhållning: ”En hyllning till Beppe Wolgers”

24 mars 13.00
I den här föreställningen lotsas
vi genom Beppe Wolgers rika
konstnärsliv och får, förutom
underbar musik framförd av
Karins Gubbröra, även höra
spännande berättelser om
Beppe och hans samtid. För
mer information ring telefon
08-774 02 70 eller skicka e-post
till info.huddinge@abf.se.
Pris: 80 kronor (70 kronor för
PRO-medlemmar)
Plats: ABF, Kommunalvägen 26

Våffeldagen

24 mars 14.00
Vi firar med hemgjorda våfflor
och kaffe till självkostnadspris.
För mer information och för-
ansökan (senast 20 mars), ring
08-535 348 90.
Plats: Serenadens seniorträff,
Melodivägen 2, Skogås

Tedans

26 mars 16.00–18.00
Dans till storband och fika.
Pris: 100 kronor som går till
Svenska Kyrkans fastekampanj.
Plats: Klockargården,
Kommunalvägen 21
Arrangör: Huddinge församling

Speeddejting

27 mars 13.30–15.00
Vill du träffa nya vänner och
bekanta? Då är du välkommen
på speedejting! Lunch för
80 kronor serveras från klockan
13.00. För mer information
och anmälan (senast 22 mars),
ring Ann-Louise Bergquist på
08-535 312 06 eller Avtandil
Zhgenti på 08-535 312 19.
Plats: Folkes, Sjödalsstorget 1
Arrangör: SPF Seniorerna

APRIL

Söndagscafé med skrönor

2 april 13.30–15.30
Hasse Olsson berättar, med
hjälp av sina bilder, om det
historiska Segeltorp. Fri entré
men boka om du vill vara säker
på att få plats. Boka på e-post
boka@segeltorpkultur.se eller
telefon 08-646 48 56.
Plats: Magasinet, Juringe Gård,
Mäster Lorentz väg 3, Segeltorp

Konsert på Tonsalen

2 april 16.00
Sångglädje, rytm och schvung
i Slavakörens terminsavslut-
ning, under ledning av fyra
aktörer från Teater Sláva. För
mer information, ring telefon
08-551 705 17 eller gå in på
teaterslava.se.
Pris: 50 kronor.
Plats: Teater Sláva och Tonsalen,
Kyrkogårdsvägen 2

Festmiddag

4 april 17.00
SPF och PRO dukar upp till
traditionsenlig festmiddag.
Daniel Yngwes enmansshow
underhåller. Föransökan från
och med 6 mars. Begränsat
antal platser, först till kvarn
gäller. För mer information,
ring telefon 08-535 348 90.
Pris: 100 kronor
Plats: Serenadens seniorträff,
Melodivägen 2, Skogås

Föredrag: ”Bin till nytta och nöje”

4 april 18.30
Johann Lang och Hans Samland
från Huddinge Biodlareförening
berättar om bin och deras
betydelse för människor och
djur. De visar hur bina bor
och hur biodlaren sköter dem.
Biljettsläpp 28 mars, bokas på
telefon 08-535 305 00 eller på
huvudbiblioteket@huddinge.se.
Plats: Huvudbiblioteket,
Kommunalvägen 28A

Internetcafé för seniorer

6 april 13.00–14.45
Äldre lär äldre om IT. Drop in,
ingen föransökan. För mer
information, skicka e-post till
seniornet.huddinge@gmail.com.
Pris: 20 kronor. Kaffe/te ingår.
Plats: Huvudbiblioteket,
Kommunalvägen 28A
Arrangör: SeniorNet Huddinge

Silllunch

6 april 12.30
Välkommen på silllunch! För
mer information och anmälan
(från och med den 20 mars),
ring 08-535 354 29.
Pris: 50 kronor.
Plats: Eklundens seniorträff,
Norströms väg 8, Trångsund

Torsdagsträff

6 april 13.00–15.00
Torsdagsträff med lotteri.
”Inför påsk” – Söderkåren från
Frälsningsarmén berättar om
sin verksamhet och sjunger.
Plats: Klockargården,
Kommunalvägen 21
Arrangör: Huddinge församling

IT för nybörjare

6 april 14.00–15.30
Lär dig använda mobil, dator
och surfplatta. Vi bjuder på
fika. Föransökan tidigast en
vecka innan på 08-535 305 00.
Plats: Huvudbiblioteket,
Kommunalvägen 28A
Arrangör: Huddinge kommun

forts. evenemang mars till september

Föreläsning "Kom igång med komposten"

18 april 18.30–20.00

Robin Divander föreläser. För mer information och anmälan, ring 08-120 55 100.

Pris: 150 kronor.

Plats: Forelltorget 4

Arrangör: Studieförbundet

Vuxenskolan

Författarbesök:

Charlotta von Zweigbergk

18 april 18.30–20.00

Journalisten och författaren Charlotta von Zweigbergk pratar om sin bok "Fattigfällan". Biljetter släpps 11 april, ring 08-535 305 00 för att boka. Max två biljetter per person. Undanlagda biljetter hämtas senast 30 minuter innan programstart. Plats: Huvudbiblioteket, Kommunalvägen 28A

E-bokshandledning

19 april 17.00–18.30

Nyfiken på att läsa e-böcker och lyssna på e-ljudböcker? Kom till oss för individuell handledning. Ta gärna med egen mobil eller surfplatta. För mer information, ring 08-535 330 60.

Plats: Segeltorps bibliotek, Häradsvägen 252

Internetcafé för seniorer

20 april 13.00–14.45

Äldre lär äldre om IT. Drop in, ingen föranmälan. För mer information, skicka e-post till seniornet.huddinge@gmail.com. Pris: 20 kronor. Kaffe/te ingår.

Plats: Huvudbiblioteket,

Kommunalvägen 28A

Arrangör: SeniorNet Huddinge

Torsdagsträff

20 april 13.00–15.00

Torsdagsträff med lotteri. "Bellmans kristna liv" – Carl Håkan Essmar sjunger och berättar.

Plats: Klockargården,

Kommunalvägen 21

Arrangör: Huddinge församling

E-bokshandledning

20 april 14.00–15.00

Nyfiken på att läsa e-böcker och lyssna på e-ljudböcker? Kom till oss för individuell handledning. Ta gärna med egen mobil eller surfplatta. För mer information, ring 08-535 305 00.

Plats: Huvudbiblioteket,

Kommunalvägen 28A

Vårbyk

23 april 12.00–14.00

Visning av tvätterimuseet klockan 12.15, och servering i Tvättarbostaden hela dagen.

Pris: 20 kronor i entré

Plats: Hagalunds Tvätterimuseum, Masmovägen 20–22

Arrangör: Vårby-Fittja

hembygdsförening

MAJ

E-bokshandledning

3 maj 17.00–18.30

Nyfiken på att läsa e-böcker och lyssna på e-ljudböcker? Kom till oss för individuell handledning. Ta gärna med egen mobil eller surfplatta. För mer information, ring 08-535 330 60.

Plats: Segeltorps bibliotek,

Häradsvägen 252

E-bokshandledning

4 maj 14.00–15.00

Nyfiken på att läsa e-böcker och lyssna på e-ljudböcker? Kom till oss för individuell handledning. Ta gärna med egen mobil eller surfplatta. För mer information, ring 08-535 305 00.

Plats: Huvudbiblioteket,

Kommunalvägen 28A

Torsdagsträff

4 maj 13.00–15.00

Torsdagsträff med lotteri.

"Vårens blommor" – Mariette

Manktelow berättar.

Plats: Klockargården,

Kommunalvägen 21

Arrangör: Huddinge församling

Internetcafé för seniorer

4 maj 13.00–14.45

Äldre lär äldre om IT. Drop in, ingen föranmälan. För mer information, skicka e-post till seniornet.huddinge@gmail.com. Pris: 20 kronor. Kaffe/te ingår.

Plats: Huvudbiblioteket,

Kommunalvägen 28A

Arrangör: SeniorNet Huddinge

Speeddejting

5 maj 13.30–15.00

Vill du träffa nya vänner och bekanta? Då är du välkommen på speedejting! Lunch för 80 kronor serveras från klockan 13.00. För mer information och anmälan (senast 2 maj), ring Ann-Louise Bergquist på 08-535 312 06 eller Avtandil Zhgenti på 08-535 312 19.

Plats: Folkes, Sjödalstorget 1

Arrangör: Väntjänsten

Stand up: "En man som varit med om det mesta"

5 maj 13.00

Thomas Oredsson har varit med om det mesta inom film, teater och stand up. Han har haft drygt 1 300 framträdanden över hela landet, och varit med i pjäser som Hedda Gabler, En midsommarnatts dröm och Robin Hood. Nu lockar han till skratt genom att på ett humoristiskt sätt belysa hur vi pratar med varandra. För mer information och anmälan, ring 08-774 02 70 eller skicka e-post till info.huddinge@abf.se.

Pris: 70 kronor (60 kronor för PRO-medlemmar)

Plats: ABF, Kommunalvägen 26

Utflykt: "Hantverkspärlor"

12 maj 8.30–20.00

Följ med på vår populära kultur- och hantverksresa. För mer information och anmälan, ring 08-120 55 100.

Pris: 700 kronor.

Arrangör: Studieförbundet

Vuxenskolan

Utflykt: "Vänerns strand"

12 maj

Vi åker till Gullspång och äter lunch på Ribbingsfors herrgård. Vi firar andakt i Amnehärads kyrka, och besöker en keramik i Hova. För mer information och anmälan (senast 5 maj), ring Susanne Ovsjö på 08-588 697 80 eller skicka e-post till susanne.ovsjo@svenskakyrkan.se.

Arrangör: Huddinge församling

Föreläsning: "Skillnadernas trädgård"

16 maj 18.30–20.00

Sara Bäckmo föreläser. För mer information och anmälan, ring 08-120 55 100.

Pris: 200 kronor.

Plats: Kulturhuset, Sjödalsstorget 1

Arrangör: Studieförbundet

Vuxenskolan

E-bokshandledning

18 maj 14.00–15.00

Nyfiken på att läsa e-böcker och lyssna på e-ljudböcker? Kom till oss för individuell handledning. Ta gärna med egen mobil eller surfplatta. För mer information, ring 08-535 305 00.

Plats: Huvudbiblioteket,

Kommunalvägen 28A

Torsdagsträff

18 maj 13.00–15.00

Torsdagsträff med lotteri.

Traditionsenligt melodikryss med Elisabet Brander.

Plats: Klockargården,

Kommunalvägen 21

Arrangör: Huddinge församling

Internetcafé för seniorer

18 maj 13.00–14.45

Äldre lär äldre om IT. Drop in, ingen föranmälan. För mer information, skicka e-post till seniornet.huddinge@gmail.com. Pris: 20 kronor. Kaffe/te ingår.

Plats: Huvudbiblioteket,

Kommunalvägen 28A

Arrangör: SeniorNet Huddinge

Huddinge jazz & blues

21–23 maj

Utomhusfestival med musik, god mat och trevliga lyssnare.

Plats: Sjödalsparken

Arrangör: Huddinge jazzförening

Speeddejting

29 maj 13.30–15.00

Vill du träffa nya vänner och bekanta? Då är du välkommen på speedejting! Lunch för 80 kronor serveras från klockan 13.00. För mer information och anmälan (senast 24 maj), ring Ann-Louise Bergquist på 08-535 312 06 eller Avtandil Zhgenti på 08-535 312 19.

Plats: Folkes, Sjödalsstorget 1

Arrangör: SPF Seniorerna

JUNI

Picknick

1 juni 13.30

Picknick med korvgrillning. För information och anmälan (senast 30 maj), ring 08-535 348 90.

Plats: Serenadens seniorträff,

Melodivägen 2, Skogås

Kulturresa till Hälsingland

14–16 juni

Vi åker till fina Hälsingland och besöker olika sevärdheter. För mer information och anmälan (senast 31 maj), ring Susanne Ovsjö på telefon 08-588 697 80 eller skicka e-post till susanne.ovsjo@svenskakyrkan.se.

Arrangör: Huddinge församling

AUGUSTI

Kräftskiva

22 augusti 17.00

Vi äter kräfter tillsammans med PRO och SPF. För information och anmälan (senast 7 augusti), ring 08-535 348 90.

Pris: 100 kronor.

Plats: Serenadens seniorträff,

Melodivägen 2, Skogås

SEPTEMBER

Seniorveckan

4–8 september

Fem dagar fullspäckade med aktiviteter, föreläsningar och underhållning för seniorer.

En rad föreningar, organisationer och samfund står som värdar under veckan. Separat program kommer att skickas ut till alla över 65 år boende i Huddinge kommun. Läs mer på huddinge.se/seniorveckan.

Speeddejting

4 september 13.30–15.00

Vill du träffa nya vänner och bekanta? Då är du välkommen på speedejting! Lunch för 80 kronor serveras från klockan 13.00. För mer information och anmälan (senast 29 augusti), ring Ann-Louise Bergquist på 08-535 312 06 eller Avtandil Zhgenti på 08-535 312 19.

Plats: Folkes, Sjödalsstorget 1

Arrangör: Huddinge kommun

Fest i Sjödalsparken

5 september 11.00–15.00

Välkommen på fest i Sjödalsparken med underhållning, hattparad, lotterier och kaffeservering.

Plats: Sjödalsparken, Huddinge
Arrangör: SPF, PRO, Huddinge kommun, Lions

Vill du veta mer?

Aktiviteterna i Seniorbladet är endast ett urval av utbudet i Huddinge. För mer info, ring servicecenter på 08-535 300 00 eller titta i På gång- kalendern på huddinge.se. Du kan även hålla koll på Aktuellt-sidan i lokaltidningarna Mitt i Huddinge och Södra sidan.

För information om tillgänglighet och handikappanpassning, kontakta respektive arrangör.



Retro BIBLIOTEKET

Retrobiblioteket finns på nedre plan på huvudbiblioteket som ligger på Kommunalvägen 28A i centrala Huddinge.

Här finns böcker från 1890-, 1900-, 10-, 20-, 30-, 40-, 50-, 60- och 70-talen, sorterade efter utgivningsår och omgivna av tidstypiska attribut. Allt är tillgängligt för utlån. Mer info finns på bibliotek.huddinge.se/web/arena/retrobiblioteket



Foto: mostphotos.com

Stöd till anhöriga

Hjälper eller vårdar du en närstående som är över 65 år? Vi erbjuder lösningar som kan öka livskvaliteten både för dig och för din närstående. Du kan få råd och stöd utifrån din situation, vara med i anhöriggrupper och anhörigcirklar, gå på föreläsningar och delta olika i aktiviteter. Läs mer om vad vi erbjuder på anhorig.huddinge.se

Huddinge tarjoaa mahdollisuuden suomenkieliseen vanhustenhoitoon

Huddinge on suomenkielinen hallintoaluekunta ja tarjoaa vähemmistölain mukaisesti kokonaan tai osittain suomenkielistä vanhustenhoitoa. Tutut paikat, kieli ja perinteet merkitsevät vanhuuden päivinä entistäkin enemmän ja luovat turvallisuuden tunteen varsinkin sairaana ollessa. Huddingessa, Flemingsbergin kunnanosassa sijaitsee Björnkullan vanhustentalo, jossa on kolme suomenkielistä osastoa. Siellä on tarjolla perinteistä suomalaista ruokaa ja suomenkielistä kulttuuria. Vanhustentalossa on myös nykyaikainen sauna, jossa asukkaat voivat saunoa omaistensa tai henkilökunnan kanssa. Suomenkielistä henkilökuntaa on saatavilla myös kotihoidon parissa sekä muissa palvelumuodoissa. Kerro toivomuksistasi avuntarpeenkäsittelijällesi hakiessasi vanhustenhoidon palveluja.

Trygga samtal

Trygghetsringningen är en tjänst med målet att ensamstående pensionärer inte ska ligga sjuka eller skadade utan att få hjälp.

Du som är ansluten ska varje dag lämna ett meddelande på en telefonsvarare. Missar du detta kommer någon att ringa upp för att undersöka varför.

Tjänsten är kostnadsfri och drivs av Huddinge kommun, PRO Segeltorp, Röda korset och SPF Seniorerna Huddinge.

Vill du veta mer? Kontakta Kerstin Berggren på telefon 073-034 89 49 eller e-post kerstin1berggren@hotmail.com. huddinge.se/trygghetsringningen

Väntjänsten

Till Väntjänsten kan du vända dig om du behöver någon att prata med, om du vill ha sällskap eller om du vill att någon följer med till olika aktiviteter eller till läkaren. Tjänsten kostar inget och är fri för alla att ta del av.

För att du ska få den hjälp du önskar behöver du kontakta oss minst fyra dagar i förväg.

Behöver du vår hjälp? Eller vill du kanske engagera dig? Kontakta oss på telefon 08-779 81 20 måndagar och torsdagar klockan 10.00–11.00. Mer information finns också på huddinge.se/vantjansten