



AKTIVITETSSCHEMA I FEBRUARI FÖR SENIORGLÄDJE & ANHÖRIGSTÖD

Förebyggande enheten i Hallstahammars kommun består av Seniorglädje, anhörigstöd, digitala fixaren, uppsökande verksamhet och väntjänsten

Vi har fem mötesplatser i kommunen varav tre finns i trygghetsboenden. På Senior4ans mötesplats finns våra anhörigkonsulenter, avlösarservice och Silviasystrarna

På våra mötesplatser anordnas aktiviteter ledda av Seniorglädjes aktivitetshandledare och våra anhörigkonsulenter. Du kan också utnyttja de populära senorgymmen och även boka lokalerna för att, själv eller i föreningsregi, ordna exempelvis studiecirkel eller föreläsningar

På mötesplatserna kan du förutom att delta i aktiviteter bara komma och ta en kopp kaffe och småprata. Att besöka våra mötesplatser är gratis, och för aktiviteter och fika tar vi ut ett självkostnadspris



SENIORGLÄDJES MÅNADSPROGRAM FÖR FEBRUARI HALLSTAHAMMAR

HÄSTHOVENS MÖTESPLATS, HÄSTHOVSVÄGEN 1E

Måndag:

14:00 Bingo med väntjänstare

Tisdag:

14:00 Inomhusspel

14:00 Målarcafé

Onsdag:

14:00 Stick- & handarbetscafé

Torsdag:

14:00 Sittande gymnastik & balansträning

Fredag:

13:30 Bingo med väntjänst

KNEKTENS MÖTESPLATS, KNEKTBACKEN 68

Måndag:

14:00 Café jämn vecka väntjänst, ojämn vecka Seniorglädje

Tisdag:

10:00 Boule i samarbete med Tunabostaden, *Tunas gymnastiksal*

Onsdag:

14:00 Sittande gymnastik

Torsdag:

09:30 Cirkelträning i samarbete med Tunabostaden, *Tunas gymnastiksal*

09:30 Balansträning

Fredag:

14:00 Bingo

ÖPPET HUS PÅ HÄSTHOVENS SENIORGYM

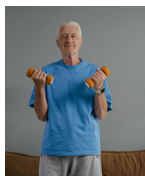


ÄR DU SENIOR & NYFIKEN PÅ VÅRT SENIORGYM?
FUNDERAR DU PÅ HUR MASKINERNA FUNGERAR?
VÄLKOMMEN PÅ VISNING & ÖPPET HUS AV VÅRT
SENIORGYM PÅ HÄSTHOVEN!

FREDAG 6 FEBRUARI

KL. 09:00 - 11:00

HÄSTHOVENS SENIORGYM, HALLSTAHMMAR



TEKNIKCAFÉER

MED DIGITALA FIXAREN



ONSDAG 4 FEBRUARI KL. 14:00

MYRANS MÖTESPLATS, KOLBÄCK

TORSDAG 26 FEBRUARI KL. 14:00

KNEKTENS MÖTESPLATS,

HALLSTAHAMMAR



MÅNADENS EXTRA I FEBRUARI

Finska aktiviteter

i samarbete med Finskt förvaltningsområde
Finsk promenad varje onsdag kl. 09:30
Senior4ans mötesplats

Sångstund

i samarbete med kyrkan
Onsdag 11 februari kl. 14:00
Hästhovens mötesplats

Drop-in tid hos Hörselombud

Varje fredag kl. 09:00 - 12:00

Senior4ans mötesplats

11 februari kl. 13:00 - 15:00

Hjärtpunktens mötesplats

VILL DU BLI VÄNTJÄNSTARE?

Väntjänsten är ett samarbete mellan Hallstahammars kommun, pensionärsföreningar och ideellt engagerade personer. Tillsammans skapar vi stöd och gemenskap för äldre i vardagen. De som engagerar sig i väntjänsten är vanliga människor med olika bakgrund som vill bidra med tid, närvaro och omtanke. Väntjänsten är ett värdefullt komplement till kommunens verksamhet, men ersätter inte annan omsorg. Som årsrik kan du genom väntjänsten få både stöd och sällskap i din vardag.

Personer från väntjänsten kan till exempel:

- Följa med på promenad,
- Följa med till frisören, läkaren eller tandläkaren
- Göra dig sällskap till kyrkan och olika kulturarrangemang
- Komma hem till dig för en pratstund

Du kan också själv komma med förslag på olika aktiviteter utifrån dina egna intressen.

Att ta emot en väntjänst kostar ingenting.

Alla som är med och jobbar i väntjänsten arbetar ideellt och har angett ett tystnadslöfte.

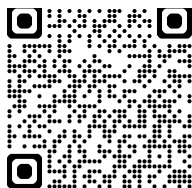
Vill du bli väntjänstare?

Som väntjänstare gör du en meningsfull insats genom att ge stöd, sällskap och glädje till en äldre medmänniska. Ett litet engagemang kan göra stor skillnad – både för den du möter och för dig själv.

Kontakta samordnare Emma Rydh:

0220 - 248 16

emma.rydh@hallstahammar.se



GILLA OSS PÅ SOCIALA MEDIER!

LÄS IN QR-KODERNA
NEDAN FÖR ATT KOMMA TILL
VÅR FACEBOOKSIDA & VÅR
INSTAGRAMSIDA



ANHÖRIGSTÖDS MÅNADSPROGRAM FÖR FEBRUARI

SENIOR4ANS MÖTESPLATS, PARKGATAN 4 HALLSTAHAMMAR

- **Trivselcafé** (för anhöriga & närstående)

Onsdag 4 februari kl. 13:30

Senior4ans mötesplats

- **Mindfulness** (för anhöriga)

Tisdag 10 februari kl. 11:00

Måndag 16 februari kl. 09:30

Senior4ans mötesplats

- **Demenssamtalsgrupp fortsättning** (föranmälda)

Tisdag 10 februari kl. 13:00

Senior4ans mötesplats

- **Existentiell hälsa tillsammans med Svenska kyrkan**

Torsdag 12 februari kl. 13:30 (föranmälda)

St Larsgården Hallstahammar

- **Shared Reading tillsammans med Hallstahammars bibliotek** (föranmälda)

Onsdag 18 februari kl. 13:30

Senior4ans mötesplats

- **Anhörigcafé** (för anhöriga) Torsdag 19 februari kl. 10:00

Senior4ans mötesplats

- **Guldkanten** (föranmälda) Torsdag 26 februari kl. 14:00

Senior4ans mötesplats

- **Drop-in öppet** Varje onsdag kl. 11:00-15:00

Senior4ans mötesplats

SENIORGLÄDJES MÅNADSPROGRAM FÖR FEBRUARI KOLBÄCK

HJÄRTPUNKTENS MÖTESPLATS, HAGVÄGEN 3

Måndag:

14:00 Sittande gymnastik & balansträning

Tisdag:

09:30 Cirkelträning

Onsdag:

09:30 Parkour i samarbete med SPF Herrevad

Torsdag:

09:30 Cirkelträning

MYRANS MÖTESPLATS, VALLBYGATAN 17

Onsdag:

14:00 Temacafé (*veckans tema läggs ut på FB den veckan*)

Torsdag:

14:00 Gemensam promenad

Fredag:

14:00 Bingo

Drop-in tid hos Hörselombud

11 februari kl. 13:00 - 15:00

Hjärtpunktens mötesplats



HÄR HITTAR NI VÅRA MÖTESPLATSER

Hästhovens mötesplats: Hästhovsvägen 1E,
Hallstahammar

Senior4ans mötesplats: Parkgatan 4, Hallstahammar

Knektens mötesplats: Knektbacken 68, Hallstahammar

Hjärtpunktens mötesplats: Hagvägen 3, Kolbäck

Myrans mötesplats: Vallbygatan 17, Kolbäck

Kontakt Seniorglädje:

0220 - 241 21

0220 - 248 16

0220 - 244 35

0220 - 241 23

seniorgladje@hallstahammar.se

Kontakt Anhörigstöd:

0220 - 241 42

0220 - 247 28

anhorigstod@hallstahammar.se

Kontakt Digitala fixaren:

Telefontid torsdagar kl. 08:00 - 09:00

0220 - 248 40

Kontakt Enhetschef:

0220 - 248 70

QR-kod till hemsida:

