



AKTIVITETSSCHEMA I MAJ 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 MAJ HALLSTAHAMMAR

HÄSTHOVENS MÖTESPLATS, HÄSTHOVSVÄGEN 1E

Måndag:

14:00 Bingo med väntjänstare

Tisdag:

14:00 Uteaktivitet (*inne vid dåligt väder*)

14:00 Målarcafé

Onsdag:

14:00 Stick- & handarbetscafé

Torsdag:

14:00 Sittande gymnastik & balansträning (*inställt 7/5 & 14/5*)

Fredag:

13:30 Bingo med väntjänst

KNEKTENS MÖTESPLATS, KNEKTBACKEN 68

Måndag:

14:00 Café jämn vecka väntjänst, ojämn vecka Seniorsglädje

Tisdag:

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

Onsdag:

14:00 Sittande gymnastik

Torsdag:

09:30 Cirkelträning (*inställt 7/5 & 14/5*) i samarbete med Tunabostaden,
Tunas gymnastiksal

09:30 Balansträning (*inställt 7/5*)

Fredag:

14:00 Bingo

LJUVA SOMMARTIDER...

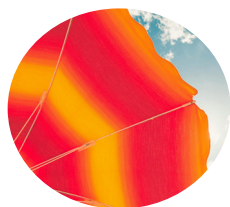
...SNART ÄR VI DÄR! I MAJ KAN VI VÄLJA ATT FLYTTA
UT NÅGRA AV AKTIVITETERNA VID FINT VÄDER -

HÅLL DIG UPPDATERAD

VIA FACEBOOK-SCHEMAT ELLER KONTAKTA
AKTIVITETSHANDLEDARNA

**SOMMARSCEMAT FÖR SENIORGLÄDJE GÄLLER
SEDAN FRÅN 1 JUNI - 30 AUGUSTI
DET HITTAR DU EN SEPARAT SOMMARFOLDER**

HOPPAS VI FÅR EN HÄRLIG SOMMAR TILLSAMMANS!



TEKNIKCAFÉER

MED DIGITALA FIXAREN

TISDAG 12 MAJ KL. 14:00
MYRANS MÖTESPLATS, KOLBÄCK

TORSDAG 21 MAJ KL. 14:00

KNEKTENS MÖTESPLATS, HALLSTAHAMMAR

*(sommaruppehåll för Digitala fixaren mellan v.23 - v.36,
vid hjälp av enklare teknikfrågor under
sommaren kontakta Seniorglädje)*



MÅNADENS EXTRA I MAJ

SPF's Hälsovecka

i samarbete med SPF Herrevad Kolbäck

Under v.21, mellan 18 - 24 maj pågår SPF's årliga Hälsovecka

Vi kommer uppmärksamma veckan genom att visa digitala föreläsningar på mötesplatserna & gå hälsopromenader tillsammans

Läs mer på separat affisch för Hälsoveckan!

Bokcirkel

i samarbete med Hallstahammars bibliotek

(föranmälda)

Onsdag 27 maj kl. 10:00

Hallstahammars bibliotek

Sagoläsning

i samarbete med förskolan &

Hallstahammars bibliotek (föranmälda)

Tisdag 19 maj kl. 09:30

Hallstahammars bibliotek

Sångstund

i samarbete med kyrkan

Onsdag 13 maj kl. 14:00

Hästhovens mötesplats

Drop-in tid hos Hörselombud

Varje fredag kl. 09:00 - 12:00

Senior4ans mötesplats

3 juni kl. 13:00 - 15:00

Hjärtpunktens mötesplats

SOMMARFEST PÅ MYRAN

VI DUKAR UPP FÖR SOMMARFEST PÅ
MYRANS BAKSIDA!

VÄLKOMMEN TILL MUSIKUNDERHÅLLNING,
FIKA OCH ALLSÅNG

ONSDAG 20 MAJ

KL. 14:00

MYRANS MÖTESPLATS, KOLBÄCK



FINSKA AKTIVITETER I MAJ

i samarbete med Finskt förvaltningsområde

Promenad varje onsdag kl. 09:30, Senior4ans mötesplats

Café tisdag 19 maj kl. 14:00, Knektens mötesplats

Teknikcafé torsdag 21 maj kl. 14:00, Knektens mötesplats

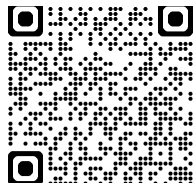
Bokcirkel fredag 22 maj kl. 10.00 (*föranmälda*)

Hallstahammars bibliotek

GILLA OSS PÅ SOCIALA

MEDIER!

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



ANHÖRIGSTÖDS MÅNADSPROGRAM FÖR MAJ

SENIOR4ANS MÖTESPLATS, PARKGATAN 4 HALLSTAHAMMAR

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

Tisdag 12 maj kl. 11:00

Senior4ans mötesplats

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

Onsdag 6 maj kl. 13:30

Senior4ans mötesplats

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

Torsdag 7 maj kl. 10:00

Senior4ans mötesplats

- **Existentiell hälsa tillsammans med Svenska kyrkan**

Torsdag 7 maj kl. 13:30 (föranmälda)

St Larsgården Hallstahammar

- **Demenssamtalsgrupp fortsättning** (föranmälda)

Tisdag 12 maj kl. 13:00

Senior4ans mötesplats

- **Drop-in café Sommaravslutning** (för anhöriga & närstående)

Torsdag 14 maj kl. 10:00 - 14:00

Senior4ans mötesplats

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

Senior4ans mötesplats

SENIORGLÄDJES MÅNADSPROGRAM FÖR MAJ KOLBÄCK

HJÄRTPUNKTENS MÖTESPLATS, HAGVÄGEN 3

Måndag:

14:00 Sittande gymnastik & balansträning

Tisdag:

09:30 Cirkelträning

Onsdag:

09:30 Parkour i samarbete med SPF Herrevad

09:30 Cirkelträning på egen hand

Torsdag:

09:30 Cirkelträning (*inställt 7/5*)

MYRANS MÖTESPLATS, VALLBYGATAN 17

Onsdag:

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

Torsdag:

14:00 Gemensam promenad (*på egen hand 7/5*)

Fredag:

14:00 Bingo

Drop-in tid hos Hörselombud

3 juni 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

(sommarruppehåll mellan v.23 - v.36,

vid hjälp av enklare teknikfrågor under

sommaren kontakta Seniorsglädje)

0220 - 248 40

Kontakt Enhetschef:

0220 - 248 70

QR-kod till hemsida:

