



## **AKTIVITETSSCHEMA I MARS 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 MARS 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

# ROLLATORCAFÉ

PASSA PÅ ATT SERVA DIN ROLLATOR TILL VÅREN!  
REGIONENS HJÄLPMEDELSCENTRAL BJUDER IN TILL  
ROLLATORCAFÉ DÄR DU KOSTNADSFRIKT KAN SE  
ÖVER DIN ROLLATOR SAMT FÅ SERVICE.  
PASSA PÅ ATT TA EN FIKA MEDANS DU VÄNTAR!

**MÅNDAG 23 MARS**

**KL. 09:00 - 11:00**

SENIOR4ANS MÖTESPLATS, HALLSTHAMMAR

**KL. 13:00 - 15:00**

LINNEAGÅRDEN, KOLBÄCK

---

## TEKNIKCAFÉER

**MED DIGITALA FIXAREN**



ONSDAG 11 MARS KL. 14:00

*MYRANS MÖTESPLATS, KOLBÄCK*

TORSDAG 19 MARS KL. 14:00

*KNEKTENS MÖTESPLATS,*

*HALLSTHAMMAR*



# MÅNADENS EXTRA I MARS

## Finska aktiviteter

i samarbete med Finskt förvaltningsområde

**Finsk promenad** varje onsdag kl. 09:30

Senior4ans mötesplats

**Bokcirkel** fredag 13 mars kl. 10.00 (*föranmälda*)

Hallstahammars bibliotek

## Bokcirkel

i samarbete med Hallstahammars bibliotek

(*föranmälda*)

Onsdag 25 mars kl. 10:00

Hallstahammars bibliotek

## Sagoläsning

i samarbete med förskolan &

Hallstahammars bibliotek (*föranmälda*)

Tisdag 10 mars kl. 09:30

Tisdag 24 mars kl. 09:30

Hallstahammars bibliotek

## Sångstund

i samarbete med kyrkan

Onsdag 11 mars kl. 14:00

Hästhovens mötesplats

## FRUNTIMMERS-

## FIKA & FÖRELÄSNING

arrangerat av Hallstahammars bibliotek

& Västmanlands länsmuseum

Torsdag 12 mars kl. 14:00

Hallstahammars bibliotek

## Drop-in tid hos Hörselombud

Varje fredag kl. 09:00 - 12:00

*Senior4ans mötesplats*

**4 mars 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.*

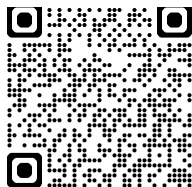
## Vill du bli väntjänstare?

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](mailto: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 MARS

## SENIOR4ANS MÖTESPLATS, PARKGATAN 4 HALLSTAHAMMAR

- **Trivselcafé** *(för anhöriga & närstående)*  
Torsdag 5 mars kl. 10:00  
Senior4ans mötesplats
- **Demensamtalsgrupp fortsättning** *(föranmälda)*  
Onsdag 11 mars kl. 13:00  
Senior4ans mötesplats
- **Existentiell hälsa tillsammans med Svenska kyrkan**  
Onsdag 25 mars kl. 13:30 *(föranmälda)*  
St Larsgården Hallstahammar
- **Shared Reading tillsammans med Hallstahammars bibliotek** *(föranmälda)*  
Onsdag 18 mars kl. 13:30  
Senior4ans mötesplats
- **Anhörigcafé** *(för anhöriga)* Torsdag 19 mars kl. 10:00  
Senior4ans mötesplats
- **Guldkanten** *(föranmälda)* Torsdag 26 mars kl. 14:00  
Senior4ans mötesplats
- **Drop-in öppet** Varje onsdag kl. 11:00-15:00  
Senior4ans mötesplats

# SENIORGLÄDJES MÅNADSPROGRAM FÖR MARS KOLBÄCK

## HJÄRTPUNKTENS MÖTESPLATS, HAGVÄGEN 3

### **Måndag:**

14:00 Sittande gymnastik & balansträning *(inställt 23/3 pga rollatorcafé i Linneagården)*

### **Tisdag:**

09:30 Cirkelträning

### **Onsdag:**

09:30 Parkour i samarbete med SPF Herrevad

09:30 Cirkelträning på egen hand

### **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

4 mars 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:

