





# SKOGÅS centrum

## **Aktiviteter och gemenskap i Skogås**

**För dig som är 65 år eller äldre**

# Hitta aktiviteter och gemenskap i Skogås

Skogås har många träffpunkter och aktiviteter att erbjuda dig som är 65 år och äldre. I denna broschyr hittar du samlad information om våra stödgrupper, pensionärsföreningar, aktiviteter, seniorgrupper, bibliotek, Serenadens seniorträff, kulturföreningen Lyktan, Capiro vårdcentral i Skogås och Svenska kyrkan (Trångsund-Skogås församling).

## **Samsas – samverkansmodell Skogås 2023**

Bakom initiativet står Samsas, ett fyraårigt forskningsprojekt där flera aktörer gått samman för att förebygga försämrad hälsa i Skogås, riktat mot äldre som bor hemma. I projektet ingår PRO, SPF, Svenska kyrkan (Trångsund-Skogås församling), Capiro vårdcentral Skogås samt Huddinge kommun genom Serenadens seniorträff och biblioteket i Skogås.

## **Visste du att...**

Social samvaro stimulerar hjärnan och ökar välbefinnandet.

Välkommen att delta på våra sociala aktiviteter i Skogås!



FOTO: MOSTPHOTOS



## Capio vårdcentral Skogås

Är du 75+ och önskar komma till äldremottagningen? Här kan du få ett inledande hälsosamtal av vår sjuksköterska.

Är du intresserad av reha yoga? Kontakta vårdcentralen för frågor och bokning.

Välkommen att höra av dig för rådgivning och bokning av besök. Du behöver vara listad på vårdcentralen för att ta del av vårt utbud.

🏠 Melodivägen 6, 142 40 Skogås

☎ växel: 08-578 383 00, måndag-fredag kl 08.00–17.00 (knappval)

☎ äldrelinjen: 08-578 383 80, måndag-fredag kl 11.00–12.00 (inget knappval)

🌐 [capio.se/skogas](https://capio.se/skogas)

Du kan även kontakta vårdcentralen digitalt.



FOTO: MOSTPHOTOS



FOTO: MOSTPHOTOS

## Skogås bibliotek

På Skogås bibliotek kan du låna böcker, ljudböcker, filmer och tidningar. Kanske vill du vara med i en bokcirkel, se en film eller lyssna till en föreläsning? Du kan även använda bibliotekets datorer, skanner och skrivare eller få hjälp att ladda ner e-böcker. Allt på biblioteket är utan kostnad för dig. Besök biblioteket så berättar vi mer!

🏠 Skogåstorget 7-9  
☎ 08-535 348 80  
🌐 [bibliotek.huddinge.se](http://bibliotek.huddinge.se)



### Boken kommer!

Du som inte kan ta dig till biblioteket, kan få böcker hemskickade.

### Talbok Legimus

Du som inte kan läsa tryckt text, kan låna talböcker.



### Tips på vad som händer

på biblioteken och andra ställen i Huddinge kommun hittar du på [huddinge.se/pa-gang](http://huddinge.se/pa-gang)



## Pensionärsföreningar i Skogås

Kom med i någon av våra stora pensionärsföreningar! Här finns en härlig gemenskap och vi välkomnar dig som ännu inte deltagit. Kom som du är och när du kan. Både PRO och SPF ordnar regelbundet aktiviteter under året.

Båda är aktiva folkrörelser som arbetar för att förbättra villkoren för äldre i samhället. Nedan hittar du några av våra aktiviteter.

### SPF seniorerna

SPF Seniorerna är en förening med 1100 medlemmar i Huddinge, varav 250 bor i Skogås och Trångsund.

#### Föreningslokal

🏠 Skogås torg 19

#### 👤 Kontaktpersoner:

Lillemor Söderholm,

076-811 36 73 eller

[lillemorsoderholm@yahoo.se](mailto:lillemorsoderholm@yahoo.se)

@ [spf.huddinge@outlook.com](mailto:spf.huddinge@outlook.com)



FOTO: MOSTPHOTOS

### Träffas och trivas

SPF Seniorerna har som mål att träffas och trivas genom träffar på föreningslokalen Lindåsen, Skogås torg 19, en gång varje månad över en kopp kaffe.

### Bokbytardag

En gång varje höst och vår är det bokbytardag. Då kan du lämna en bok som du läst och få med dig en ny bok hem.

### Soppadags

Varje år ordnas soppadags med Birgittas goda soppa. Anmäl dig till Lillemor.

### Stickkafé

Anmäl dig till Lillemor.

### Julkul

Till jul är det julkul med Sörenz glada orkester. Underhållning med sång och julklapp.

## Pensionärernas riksorganisation, PRO i Skogås

PRO i Skogås har 320 medlemmar och i Huddinge finns sju PRO-föreningar.

### Föreningslokal

🏠 Skogås torg 19, Skogås i backen nedanför Mariakyrkan.

### Kontaktpersoner i PRO Skogås

👤 Kathrine Hultman Eriksson,  
076-236 26 68,  
kathrine.a.eriksson@gmail.com

👤 Ann-Cathrin Lindell,  
070-453 62 95,  
ann-cathrin.lindell@telia.com



FOTO: MOSTPHOTOS

## Promenad tillsammans med kyrkan

Läs mer på sidan 9.

## Hantverk såsom sy, sticka och virka med mera

Plats: ABF-lokalen, Skogås torg 17.  
Måndagar klockan 12.00–15.00.

## Boule

Tisdagar klockan 10.00 vid sidan av Skogås Racketcenter.

## Tematräffar med sopplunch och underhållning

På Kulturföreningen Lyktan i Skogås centrum, vissa måndagar klockan 12.00–15.00.

## Odla tillsammans!

PRO Skogås, Beatebergs jordlotsförening och Huddinge kommun har ett projekt tillsammans för att förebygga hälsoproblem för äldre och ofrivillig ensamhet.

Gamla Nynäsvägen 562, Skogås  
Vill du veta mer, kontakta:  
Kathrine Hultman Eriksson,  
076-236 26 68 eller  
kathrine.a.eriksson@gmail.com

## Kulturföreningen Lyktan

Kulturföreningen vill sprida kultur i olika former exempelvis konst- och hantverksutställningar samt andra aktiviteter. Lyktan ligger inne i Skogås centrum, intill biblioteket. Hiss finns.

👤 Kontaktperson: Kathrine Hultman Eriksson, telefon 076-236 26 68  
🌐 lyktan.net



## Mariakyrkan Skogås

Välkommen till populära Café Maria – en diakonal mötesplats för alla åldrar, en trappa upp i Mariakyrkan.

Här serveras lunch på onsdagar, middag på torsdagar och frukost på fredagar. Och det finns hembakat fika och annat gott att köpa.

Lunch och middag kostar 60 kronor för vuxna, kostnadsfritt för barn. Frukost kostar 40 kronor. Du kan även köpa ett klippkort med tio portioner för 500 kronor, som kan användas på lunchen eller middagen.

Njut av veckans lunchmusik på onsdagar! Vår organist David Strandberg spelar ett kort musikprogram på orgeln, cirka 20 minuter.

### Öppettider:

- Måndag 9.30–12.00
- Tisdag 9.30–11.00
- Onsdag 9.00–14.00, lunch 11.30–13.00
- Torsdag 9.30–10.30 och 14.00–18.00, middag 16.30–18.00
- Fredag 9.00–12.00, frukost 9.00–11.00


### Kontaktperson:

 Anna Sjöström, husmor, telefon 08-588 697 86.



### Arbetskretsen i Mariakyrkan

Tycker du om att vara kreativ? Välkommen till Arbetskretsen i Mariakyrkan! Här stickar, virkar och broderar vi tillsammans. Vi säljer det som skapas, och intäkterna går till olika välgörande ändamål, såsom Bris och Act Svenska kyrkan.

 Vi ses på torsdagar klockan 13.30–15.00 i Mariakyrkan. Välkommen!

### Kontaktperson:

 Ulrika Ryttestål, diakoniassistent, telefon 08-588 699 22.

### Visste du att...

Nio av tio olycksfall som drabbar äldre orsakas av fall, och fallolyckor är ett ökande folkhälsoproblem. Du kan motverka fallrisken på olika sätt, till exempel genom att träna balans och benstyrka.

Öka din balansförmåga, kom och delta på våra fysiska aktiviteter!

## Vill du ge av din tid och få glädje och vänskap tillbaka?

Är du en god lyssnare och har fyllt 18 år, då är det dig vi söker. Ditt uppdrag som seniorvolontär är frivilligt med vänskap och medmänsklighet i centrum.

Som volontär kan du vara med att bryta ofrivillig ensamhet bland seniorer. Du bestämmer själv vad du vill göra och hur mycket tid du har möjlighet att hjälpa till.

Det finns olika volontäruppdrag:

- Du kan träffa din senior en gång i veckan och genomföra aktiviteter efter seniorenns önskan och förmåga.
- Du kan tillsammans med andra volontärer anordna och hålla i en gemensam aktivitet på äldreboende, en seniorträff eller på finska väntjänstens kafé för finsktalande seniorer.
- Du kan ta emot anhöriga på anhängkaféerna i Skogås eller centrala Huddinge, eller möta upp seniorer utanför någon av kommunens skolor och äta en gemensam lunch.

**Ditt engagemang behövs och kan göra stor skillnad för Huddinges seniorer och anhöriga!**

Kontakta frivilligsamordnaren på

☎ 08-535 312 06

@ frivilligsamordnaren@huddinge.se

**Bli seniorvolontär!**

## Gemensamma promenader

Följ med på en gemensam promenad, ett fint sätt att få träffas och komma samman! Trångsund-Skogås församling och PRO i Skogås ordnar promenader tillsammans. Promenaderna leds av Willy Eriksson. Efter varje promenad fikar vi tillsammans i Mariakyrkan eller på Serenadens seniorträff.

🏠 Vi träffas på torsdagar klockan 10.00 utanför Mariakyrkan.

### Kontaktpersoner:

👤 Sara Johansson, präst, telefon 08-588 699 06

👤 Ann-Cathrin Lindell, telefon 070-453 62 95



FOTO: MOSTPHOTOS



## Serenaden seniorträff

Serenadens seniorträff drivs av Huddinge kommun. Vi ordnar många aktiviteter året om, till exempel allsång, bingo, frågesport, kortspel och sittande träning i grupp.

Varmt välkommen att ta del av vårt program! Du kan hämta det på seniorträffen och på [huddinge.se/seniortraffar](http://huddinge.se/seniortraffar).

🏠 Melodivägen 22 i Skogås.  
🌐 [huddinge.se/seniortraffar](http://huddinge.se/seniortraffar)



Öppettider:  
Helgfria vardagar  
Måndag–torsdag kl 09.00–15.30  
Fredag 9.00–14.30

För avvikande öppettider, kontakta  
☎ seniorträffen på 08-535 348 90  
@ [serenadenseniortraff@huddinge.se](mailto:serenadenseniortraff@huddinge.se)

## Alla kan vara med i en sittande dans i balans

Liana Daneliani, danspedagog lär ut enkla och roliga balans- och dansövningar på Serenaden.

Datum, anmälan och frågor?

☎ 08-535 348 90

@ [serenadenseniortraff@huddinge.se](mailto:serenadenseniortraff@huddinge.se)

### **Återhämningsstol på Serenaden**

Det finns möjlighet att boka återhämningsstol. För att boka, kontakta Serenadens seniorträff.

☎ 08-535 348 90

@ serenadenseniortraff@huddinge.se

### **Hälsopedagog ger råd**

På Serenaden kan du boka ett motiverande samtal om du vill komma igång med nya vanor eller leva hälsosammare, få en träningsinstruktion, tips på hur du kan träna din balans eller gå en kurs i mindfulness med vår hälsopedagog som ibland håller föreläsningar kring olika hälsoteman eller andra typer av hälsofrämjande aktiviteter.

Kontakta hälsopedagogen för aktuellt program eller bokning av samtal eller träningsinstruktion.

☎ 08-535 312 56

@ halsopedagogen@huddinge.se

### **Friskvårdsrum på Serenaden**

Här finns enklare träningsredskap, bland annat två motionscyklar, roddmaskin och kabelmaskin. För att använda rummet behöver du boka en träningsinstruktion via vår hälsopedagog.

☎ 08-535 312 56

@ halsopedagogen@huddinge.se

Du behöver ha en giltig hemförsäkring.

### **Anhörigstöd: anhörigkafé, erfarenhetsutbyte och samvaro**

Ger du stöd och hjälp till någon i din närhet i vardagen?

Kom och träffa anhörigkonsulent och andra anhöriga i liknande situation för erfarenhetsutbyte.

Information och intresseanmälan:

Kontakta anhörigkonsulent

☎ 08-535 336 35

@ anhorig@huddinge.se

### **Visste du att...**

Det spelar ingen roll om du är 80 år eller 30 år när du börjar träna. Det är aldrig för sent att börja. Du som är i 80-årsåldern kan öka din kondition och muskelstyrka med mellan 50 och 100 procent.

Bryt stillasittandet, kom på någon av våra fysiska aktiviteter!





Huddinge