



Stockholms
stad

Allt är gratis!

Du är inbjuden till

SENIORDAGARNA

16-18 september 2025

Tre dagar fyllda av
hälsa, kunskap och kultur
för dig som fyllt 65 år



PROGRAM

**B****PP**

Sverige, Port Payé

Ej retur

Tisdag 16 september - Hälsodagen

Plats: Utanför sim- och idrottshallen, Bodholmsgången 20, Skärholmen

10.30-10.45 Invigning med tal av äldreomsorgschef Andreas Thorstensson

10.45-11.00 Uppvärmning inför Seniorrundan

11.00-11.30 Seniorrundan. 1,5 kilometer av rörelseglädje! Gå eller spring.

Plats: Hubben, Måsholmstorget 20, Skärholmen

11.30-12.15 Korv med bröd till dig i loppet. Testa bordtennis

12.15-12.40 Sittyoga med enkla rörelser

13.00-14.00 Hälsoföreläsning om livsstilens betydelse för hälsan med Krister Håkansson, forskningsledare på äldrecentrum och Karolinska institutet

14.15-15.00 Mellanmål med dietisten

Torsdag 18 september - Kulturdagen

Plats: Sättra vård- och omsorgsboende, Frösätrabacken 7C, Sättra

10.00-10.45 Zumba i egen takt. Vi bjuder på smörgås och smoothie

11.00-11.50 Musik och finsk allsång: Frida Anderson

12.00-12.50 Musik och berättelser om romsk historia: Hans Caldaras

13.00-13.50 Vi bjuder på lunch

14.00-14.50 Testa linedance

15.00-15.45 Hemlig artist!

16.00-16.30 Bubbel och snacks

16.30-17.30 Silent Disco - dans med hörlurar! Missa inte detta!

Onsdag 17 september - Kunskapsdagen

Plats: Skärholmstorget, Skärholmen



Goodiebags till de 100 första besökarna!



11.00-11.10 Invigning med tal av äldreombudsmannen Margareta Eriksson och äldreomsorgschef Andreas Thorstensson

11.10-11.45 Musik: Storstan Street Brassband lett av Leon Falk

12.00 Gratis wraps! Först till kvarn!

12.00-14.00 Cykeltur! Med anpassade lastcyklar får du skjuts av oss runt området

Hela dagen

Tävlingar, aktiviteter, tilltugg och dryck
Mingla med representater från:

FOLK

SeniorNet

Äldrefältare

Äldrekontakt

Stadsmissionen

SPF Seniorerna

Jakobsbergs gård

Capio Vårberg Vårdcentral

Röda Korsets folkhögskola

Sättra vård- och omsorgsboende

Skärholmens sim- och idrottshall

Praktikertjänst Rehab Skärholmen

RFSL - Golden Ladies och Gayseniorerna

Stödverksamheten: Aktivitetscenter, syn- och hörselinstruktör, IT-fixare, fixartjänst, anhörigstöd

PRO Skärholmen

Medborgarkontoret

Smittskydd Stockholm

Relationsvårdscentrum

Beställarenheten Äldre

Skärholmens stadsdelsförvaltning

Telefon växel: 08-508 24 000

info@skarholmen.se

senior.stockholm

Äldrefältare

Yaowapa Karlsson

Telefon eller sms: 076-12 24 005

skarholmen.aldefaltare@stockholm.se

Träffpunkter

Telefon: 08-508 24 988

aldrestodverksamheten

skarholmen@stockholm.se