

# Seniorsommar 2018



Schemat med öppettider under sommaren gäller från vecka 26. (Det finns några undantag angivna i texten).

## Seniorhälsan Fruängsgården

Seniorgympa

Måndag Kl. 10.00–11.00

Fredag Kl. 09.00–10.00

Hela sommaren!

Lätt Gympa

Tisdag 9.00–9.45

**Ej vecka 26-27 och 31-33**

Gymmet är öppet hela sommaren

Måndag-fredag Kl. 07.00–11.30

Instruktör fredagar 10.30–11.30

**Ej vecka 26-27 och 31-33**

Adress: Gamla Södertäljevägen 5

Telefon: 08-508 23 521



**Telefon Äldrestöd:**  
**08-508 23 587**  
**stockholm.se**

## Seniorhälsan Trekanten

Styrkegympa

Måndag kl. 9.30–10.30

Medicinsk yoga

Tisdag kl. 14.00–15.00

Frågesport

Fredag kl. 14.00–15.00

**Ej vecka 33-34**

Adress Lövhölmavägen 29

Telefon 08-508 23 662

## Västertorpsträffen

Seniorhälsan/Frågesport

Måndagar hela sommaren

Kl. 13.00 **ej vecka 31**

Qigong 14.30 **ej vecka 26-27  
och 31-33**

Yoga 10.00 **ej v24,27,32-34**

Café Droppen/Bruket

Öppet från 9.30

**Cafét stängt vecka 29-31 och 34**

Adress: Störtloppsvägen 40  
Telefon 08-508 22 454

## Kyrkans aktiviteter

Sommarcaféer

*En kopp kaffe/te och något att äta, en stunds gemenskap under vackra eller för den delen regniga sommarkvällar. Andakt ingår också i programmet*

**Uppenbarelskyrkan**

Tisdagar 26 juni–22 augusti  
kl. 13.00–14.00, Lilla salen

**Gröndals kyrka**

Måndagar 4 juni–27 augusti  
kl. 13.00–14.30.

**Mälarhöjdens kyrka**

Onsdagar 27 juni–15 augusti  
kl. 13.00–14.30

**Kvarterskyrkan på kajen**

Vecka 21–23 Café tisdagar och  
torsdagar kl. 9.00–12.00. **OBS! stängt  
22 maj.**

Vecka 24–26 Café måndag, tisdag,  
torsdag och fredag kl. 9.00–15.00.  
Torsdagar öppet kl. 14.00–20.00.

Vecka 27–31 Café torsdagar kl. 9.00–  
12.00.

Vecka 32–35 Café tisdagar och  
torsdagar kl. 9.00–12.00  
Kontakt Svante Talltorp 08-6853008

**Vårfrukyrkan, Fruängen**

Sommarcafé mån-fre 10.30-16.00

## Mötesplatsen Fenix

Öppet hela sommaren

Tid: måndag – fredag och söndag

Kl. 11.00–16.00

Adress: Hägerstensvägen 166

Telefon: 08-681 06 24



## Dagsutflykter

Äldrestöd arrangerar kortare  
dagsutflykter i närområdet med  
Färdtjänstbuss. Personalen hämtar  
seniorerna i bostaden, följer med på  
resan och hjälper till med det  
praktiska.

Tid: onsdag och torsdag, ca 4 timmar.

Pris: kostnaden för maten.

Resmål, Sundbygård, Jungfrusund och  
Lida m.m.

Anmälan till Äldrestöd 508 23 587



**Stockholms  
stad**