



TEMADAGAR ÄLDRECENTER

SEP-DEC 2019 kl 14-16

Dragarbrunnsgatan 69

- 11/9 **Linedance**
- Yvonne Gustafsson lär oss linedance på enkel nivå. Man står på led och gör steg till musik. Ta med skor som sitter stadigt.
- 25/9 **Aktiv och delaktig i ditt eget liv**
- Anna Holmström, fysioterapeut, och Christina Nordström, arbetsterapeut, berättar om hur man med enkla hjälpmedel och strategier skapar förutsättningar för att behålla en värdefull vardag.
- 9/10 **Vägar till omsorg på äldre dagar**
- Kerstin Murray, verksamhetschef Vård och omsorg Diakonistiftelsen Samariterhemmet, berättar om olika alternativ av boenden och hur man kan fortsätta ha livskvalitet även efter en flytt till ett vårdboende.
- 23/10 **Information från Bibliotek Uppsala**
- Bibliotek Uppsala informerar om Boken Kommer (böcker hem till dörren) och om sina digitala tjänster. Det kommer att finnas möjlighet att få nytt lånekort.
- 6/11 **Stilla stund**
- Charlotte Engel, diakon, bjuder in till en stilla stund i Samariterhemmets kyrka med musik och meditation.
- 20/11 **Min resa till Svalbard**
- Margareta Henderson berättar och visar bilder från sin resa.
- 4/12 **Diakonistiftelsen Samariterhemmet**
- Erik Eckerdal, direktor, berättar om Diakonistiftelsen Samariterhemmet och delar med sig av sina tankar och visioner.
- 18/12 **Musikcafé**
- Njut av musik medan du fikar extra gott.