



Äldrecenter

En plats att mötas på



**SAMARITER
HEMMET**

DIAKONI

Medmänsklighet sedan 1882

Varmt välkommen att delta i våra aktiviteter på Äldrecenter!

Vi finns för Dig som bor i Uppsala kommun, är 65+ och som vill ha stimulans i vardagen.

Vi har funnits sedan 2017 och målet med vår verksamhet är att motverka ensamhet, öka välbefinnandet och förbättra din existentiella hälsa.

Vår verksamhet består av olika hälsofrämjande aktiviteter, exempelvis sång och musik, skapande verksamhet och samtal.

Alla deltar efter egen vilja och förmåga och allt är kostnadsfritt. Vi bjuder på enkelt fika med gott sällskap. Här kan Du träffa gamla och nya vänner och skapa ett socialt sammanhang utanför verksamheten.

Våra lokaler är tillgänglighetsanpassade och ligger i Centrala Uppsala, Kungsängsgatan 48, ingång från gården. Enkelt med både färdtjänst och buss



Aktiviteter 2023

Måndag fm

9.30 - 12.00

Öppet

10.15 - 10.45

Gympa med fysioterapeut

Måndag em

13.30-16.00

Grupp med samvaro, välkommen från kl.13.00 för att läsa tidning eller dricka kaffe och därefter delta i grupp med samvaro

Tisdag fm

10.00 - 11.30

Sång, musik och fika - Kom och sjung tillsammans!

11.30 - 12.00

Enkla gitarrlektioner med ackord, anmäl intresse till Yvonne

Tisdag em

13.30-16.00

Föredrag, utflykt, pilgrimsvandra mm (tom 19/9)

(Se månadens händelser i separat schema eller ring för info)

Livsberättargrupp fr om den 26/9 (10 ggr) anmälan krävs

Onsdag fm

11.00 - 13.00

Hälsocafé - vi pratar i grupp om hur äldre kan må bättre på olika sätt, nyttigt fika serveras

Onsdag em

13.00 - 14.00

Balansträning med fysioterapeut

14.00 - 17.00

Sy, lappa, laga, fika, umgås, läs tidning, lös korsord

Torsdag fm

Föredrag, utflykt, pilgrimsvandra mm

(Se månadens händelser i separat schema eller ring för info)

Torsdag em

13.30 - 15.30

Grupp med samvaro - välkommen från kl.13.00 för att läsa tidning eller dricka kaffe och därefter delta i grupp med samvaro

16.00 - 17.30

Boksamtal - vi läser några kapitel i taget och samtalar och diskuterar

Fredag

9.30 - 12.00

Öppet hus - Kom och fika, läs tidning, sticka, virka, samtala, umgås

13.30 - 15.30

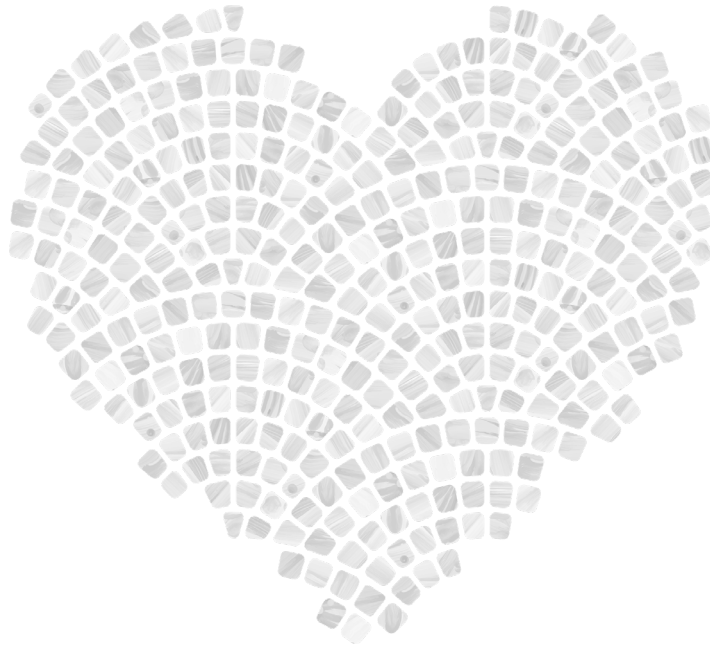
Grupp med samvaro, välkommen från kl.13.00 för att läsa tidning eller dricka kaffe och därefter delta i grupp med samvaro

Du hittar även programmet på vår hemsida;
samariterhemmet.se/sociala-verksamheter/aldrecenter

För mer information och kontakt:

Christina Rangstedt, verksamhetschef tel: 073 069 65 06, christina.rangstedt@samariterhemmet.se

Yvonne Gustafsson tel: 072 749 12 83, yvonne.gustafsson@samariterhemmet.se



Värdighet
Helhet
Gemenskap
Hopp och livsglädje
Service

Deltagande i Samariterhemmets Äldrecenter är kostnadsfri, men som idédriven aktör är vi beroende av gåvor för att kunna fortsätta göra det vi gör. Om du vill ge en gåva till Samariterhemmet Diakoni går det bra via swish 123 672 01 97 eller PlusGiro: 8766-8, märk gåvan "Äldrecenter"

Tack för din gåva!

Medmänsklighet sedan 1882