



Seniorcenter Diamanten

Social samvaro
för alla seniorer



Seniorcenter Diamanten

en öppen dagverksamhet
dit alla seniorer är välkomna

Seniorcenter Diamanten vänder sig särskilt till dig som känner dig ensam, som vill träffa andra människor och som kanske behöver en del stöd och hjälp. Social samvaro och stimulerande aktiviteter är viktiga delar av verksamheten. Rullstol eller rollator är inget hinder då lokalerna är rymliga och lättillgängliga.

På Seniorcenter Diamanten finns också ”Familjecenter för äldre” som ger stöd till äldre anhöriga.

Varmt välkomna

Therese Östermann, arbetsterapeut, tel: 08-570 474 71

Maria Österman, undersköterska, tel: 08-570 474 71

Aktiviteter

Måndag

Måndagsgrupp, varje vecka kl 10.00-13.00. Fika, sittande senorgympa och ”after worksoppa” 50:-. Föranmälan.

Tisdag

Tisdagsgrupp, ojämna veckor kl. 12.00-14.30. Passar dig som vill börja med att äta lunch (kostnad 60:-) och där efter delta i en gemensam aktivitet till exempel musik, frågesport, föreläsning eller liknande. Föranmäl dig gärna till lunchen!



Onsdag

Onsdagsgrupp varje vecka kl. 10.00-14.00. Passar dig som vill delta i en mindre grupp med ett lugnare tempo under lite längre tid. När du kommer serveras kaffe och smörgås och



vid 13-tiden blir det lunch (kostnad 60:-). Du är med på de aktiviteter som känns bra för dig. Aktiviteterna utgår ifrån besökarnas intressen och önskemål och kan till exempel vara samtal, lättgymnastik, avslappning eller bakning. Föranmäl dig gärna till lunchen!

Efteråt kan du stanna på öppet hus i PRO Värmdös regi kl. 14.00-16.00.

Torsdag

Anhörigstöd. "Familjecenter för äldre" är en mötesplats för dig som hjälper en anhörig, oavsett hjälpbehov eller sjukdom. Både du som ger hjälp och du som tar emot hjälp är välkomna. Öppet varje torsdag kl. 10.00-13.00.



Fredag

Fredagsgrupp varje vecka kl. 10.00-12.30. Passar dig som vill ha en trevlig stund. Vi fikar och äter något nybakat, till en kostnad av 20:-, lyssnar till högläsning och tar en kort promenad.

Välkommen att prova på!

Du är välkommen hit och se vad som passar just dig. Här kan du känna dig trygg och du får det extra stöd du kanske behöver. Vill du ställa frågor eller boka ett eget besök, ring Therese eller Maria.

Syn och hörselinstruktör
Syn och hörselinstruktör hjälper dig som har fått nedsatt syn eller hörsel. Du kan t ex få träning i att använda hjälpmedel i vardagen och få enklare underhåll och service av hjälpmedel. Du kan se oss som en länk till ett fungerande vardagsliv. Hjälpen är kostnadsfri och avsedd för personer som är 65 år eller äldre, tel: 08-570 474 47. Tala gärna in ett meddelande på telefonsvararen så ringer vi upp så fort vi har möjlighet.



Therese Östermann, t.h. och Tina Fredin är syn och hörselinstruktörer på Värmdö.

Fixartjänsten

Du som är 67 år och äldre kan få hjälp av kommunens fixartjänst med olika och enklare bestyr i hemmet. Tjänsten är kostnadsfri.

Du kan bland annat få hjälp med att: byta glödlampor i taket, sätta upp gardiner, byta batterier i brandvarnare, sätta upp tavlor, ta ned saker från höga skåp eller vind, fästa lösa sladdar, andra sysslor där det finns risk att du faller.

I fixartjänsten ingår inte trädgårdsarbete, snöskottning, fönsterputs eller uppgifter som kräver yrkeskunniga hantverkare. Kontakt: Ove Åkerberg, Värmdö kommun, tel: 08-570 482 30.



VÄRMDÖ KOMMUN

Seniorcenter Diamanten
Kullsvägen 2, Hemmesta
Telefon 08-570 474 71