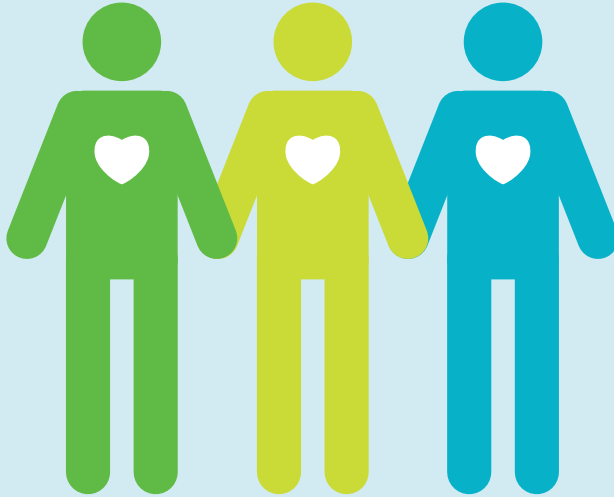




Huddinge



# Är du senior och känner dig ensam?

Det finns stöd att få!

# Är du senior och känner dig ensam? Det finns stöd att få!

Vi kan alla känna oss ensamma ibland och sakna social gemenskap, delaktighet och meningsfullhet i vardagen. Känner du som är senior att du saknar någon att prata med? Har du inte lust att göra sådant som du brukar tycka om? Är du ledsen, orkeslös eller orolig? Då är det bra att komma i kontakt med någon som kan ge dig stöd.

Här hittar du exempel på verksamheter och frivilligorganisationer som arbetar för att skapa gemenskap, utrymme för samtal, kontakt med andra människor och erbjuda praktiskt stöd.


## **Kommunen**

På bistånd och förebyggande verksamheten i Huddinge kommun kan du få information om vilket stöd som finns. Det kan till exempel vara insatser för att bryta ensamhet eller få hjälp i vardagen.

 [huddinge.se/aldreomsorg](https://huddinge.se/aldreomsorg)

## **Huddinge servicecenter**

Hit kan du ringa för att ställa allmänna frågor som rör kommunen. Du kan också få information om hur du ansöker om olika typer av insatser.

 08-535 300 00.

Telefontid: måndag–onsdag klockan 8.00–17.00,  
torsdag klockan 8.00–8.30, fredag klockan 8.00–15.00.

 [servicecenter@huddinge.se](mailto:servicecenter@huddinge.se)

### **Biståndshandläggare**

Ger dig information om de insatser och det stöd du kan få från kommunen. Det kan vara hjälp av hemtjänst med exempelvis städning, tvätt eller handling. Du kan även få stöd att träffa andra personer på en dagverksamhet eller på promenader.

☎ 08-535 300 00

@ servicecenter@huddinge.se

### **Anhörigstöd**

Stödjer, hjälper eller vårdar du en närstående? I kommunen finns anhörigstöd som kan informera dig om olika typer av stöd och hjälp.

☎ 08-535 336 35,

08-535 336 36

@ anhorig@huddinge.se

### **Färdtjänsthandläggare**

Om du har svårt att åka med kollektivtrafiken kan du ansöka om färdtjänst.

☎ 08-535 300 00

@ fardtjansthandlaggare@huddinge.se

### **Frivilligsamordnare**

Här kan du få information om vad frivilligorganisationer, föreningar och församlingar har att erbjuda.

Frivilligsamordnaren erbjuder även hembesök och rekryterar seniorvolontärer.

☎ 08-535 312 06

### **Händig fixaren**

Du som är 70 år eller äldre och bor i Huddinge kommun kan få hjälp av Händig fixaren med enklare praktiska sysslor i hemmet. Tjänsten är gratis men du får betala för det material som eventuellt behövs.

☎ 08-535 312 60

@ handigefixaren@huddinge.se


## Seniorträffar

På Huddinge kommuns seniorträffar kan du träffa andra seniorer och vara med på olika aktiviteter med fokus på hälsa och välmående. Du behöver inte ansöka om att få komma hit och det kostar ingenting att besöka oss.

 [huddinge.se/seniortraffar](https://huddinge.se/seniortraffar)

### Vikingagårdens seniorträff

 Vikingavägen 15, Huddinge

 08-535 308 99

@ vikingagardenseniortraff@  
huddinge.se

### Sjödalsens seniorträff


 Sjödalsvägen 14, Huddinge

 08-535 309 70

@ sjodalenseniortraff@  
huddinge.se

### Café Sjödalen


 Sjödalsvägen 14, Huddinge

 08-535 305 51

@ sjodalenscafe@huddinge.se

### Serenadens seniorträff


 Melodivägen 22, Skogås

 08-535 348 90

@ serenadenseniortraff@  
huddinge.se

### Flemingsbergs seniorträff


 Diagnosvägen 4E, Flemings-  
berg

 08-535 336 38

@ flemingsbergseniortraff@  
huddinge.se

### Eklundens seniorträff

 Norströms väg 8, Trångsund

 08-535 354 29

@ eklundenseniortraff@  
huddinge.se

## Vårdcentral

Du kan kontakta vårdcentralen om du upplever fysiska eller psykiska besvär och behöver träffa läkare och/eller sjuksköterska. Många vårdcentraler erbjuder också samtalsstöd och andra aktiviteter som stödjer din hälsa. Ring till äldremottagningen på din vårdcentral. Alla telefonnummer är direktnummer utan knappval.

### Capio vårdcentral Skogås

☎ 08-578 383 80 (vardagar klockan 11.00–12.00)

### Flemingsbergs vårdcentral

☎ 08-123 425 30 (vardagar klockan 13.00–14.30)

### Huddinge vårdcentral

☎ 08-123 426 03 (vardagar klockan 10.00–11.00)

### Segeltorps vårdcentral

☎ 072-247 16 37 (vardagar klockan 10.00–11.00)

### Stuvsta vårdcentral

☎ 08-578 384 96 (måndag-torsdag klockan 14.30–15.30, fredag 13.00–14.00)

### Trångsunds vårdcentral

☎ 08-123 454 50 (vardagar klockan 13.00–14.00)

### Vårby vårdcentral

☎ 08- 578 388 90 (vardagar klockan 9.00–10.00)

## Primärvårdsrehab

Här kan du få hjälp att komma igång med rehabilitering och träning efter en skada eller sjukdom och med att förändra din kost. Du kan delta i varierande gruppverksamheter och få individuella insatser utifrån just dina behov. Här finns arbetsterapeut, dietist, kiropraktor och fysioterapeut/sjukgymnast. Vid behov av rehabilitering i hemmet kan du få besök av särskilda hemteam. Du behöver ingen remiss för att boka tid.

### Aleris Rehab Huddinge

🏠 Patron Pehrs väg 4  
☎ 08-409 150 40

### Aleris Rehab Flemingsberg

🏠 Diagnosvägen 8  
☎ 08-409 150 70

### Medfit Flemingsberg

🏠 Ebba Bååts Torg 6  
☎ 010-551 69 00

## Pensionärsorganisationer

### **PRO Huddinge**

Samorganisation som består av åtta föreningar.

Har du frågor och funderingar är du välkommen att kontakta:

☎ Kaj Carlberg, ordförande,  
070-616 51 09

@ huddinge.samorg@pro.se

### **SPF seniorerna Huddinge**

☎ Berit Westergren, ordförande:  
070-955 78 30

@ spf.huddinge@outlook.com

### **Riksförbundet Pensionärs- gemenskap (RPG)**

☎ Berit Eriksson: 070-404 85 45

@ berit.e.stuvsta@gmail.com

### **Mötesplats Armkrok**

Möten mellan människor kan ge kraft och livslust. Armkrok är ett projekt för dig som är 65+ och som upplever ofrivillig ensamhet och skulle vilja prata med en medmänniska. Alla äldre Huddingebor är välkomna och du behöver inte vara medlem i någon seniorförening.

Du kan också be en anhörig eller vän att ringa.

*Centrala Huddinge och Flemingsberg:*

☎ Berit Westergren, 070-955 78 30

*Skogås och Trångsund:*

☎ Ann-Catrin Lindell, 070-453 62 95

*Segeltorp, Stuvsta, Snättringe och Vårby:*

☎ Kaj Carlberg, 070-616 51 09

## Frivilligorganisation

### Väntjänsten Huddinge

Hit kan du ringa om du känner behov av att prata med någon när ensamheten blir för tung. Du kan även få hjälp med att handla.

☎ 070-198 52 95,  
måndag och torsdag  
klockan 10.00–12.00

## Kyrkor och trossamfund

### Svenska kyrkan Huddinge

Är du orolig och behöver någon att prata med? Ring och säg att du vill prata med präst eller diakon. Svenska kyrkan har även kontaktuppgifter till andra trossamfund i kommunen.

☎ 08-588 697 00

Under kvällar och helger kan du också kontakta jourhavande präst.

☎ 112

## Övrigt

### Äldrelinjen

Volontärer erbjuder medmänskligt stöd till dig som mår psykiskt dåligt eller som behöver någon att prata med. Du är anonym.

☎ 020-22 22 33, vardagar klockan 8.00–19.00, helger klockan 10.00–16.00

### 1177 Vårdguiden

Här finns skriftlig information och du kan också få personlig rådgivning av sjuksköterska per telefon.

☎ 1177

🌐 [www.1177.se](http://www.1177.se)

### Jourhavande medmänniska

Jourtelefon och chattverksamhet för alla som behöver någon att prata med under natten.

☎ 08-702 16 80, alla dagar klockan 21.00–06.00

🌐 Chatt, [www.jourhavande-medmanniska.se/chatt](http://www.jourhavande-medmanniska.se/chatt)  
söndag och måndag klockan 21.00–24.00

Den här broschyren har tagits fram av en samverkansgrupp med representanter från Huddinge kommun, Stuvsta vårdcentral, Aleris rehab i Huddinge och Nestor FoU-center.



Huddinge



Region Stockholm

Nestor