



KALENDARIUM 2026 FÖR ÄLTA

HÄLSOFRÄMJANDE FÖREBYGGANDE INSATSER OCH AKTIVITETER FÖR DIG SOM ÄR 65+



INFORMATIONSTRÄFFAR

På vår informationsträff lämnar vi information om kommunens äldreomsorg, risker i hemmet, fallförebyggande åtgärder samt aktiviteter i närområdet. Alla seniorer över 65 år är välkomna.

Vi ser gärna att du anmäler dig till aldrekoordinator@nacka.se, men inget krav.

KULTURHUSET ÄLTA

Gullregnsvägen 14, Älta

Förebyggande informationsträff för seniorer

Fredag 11 september, klockan 13.00–14.30



FÖRELÄSNINGAR

Vi erbjuder flera föreläsningar om hälsosamt åldrande i Nacka.

KULTURHUSET ÄLTA

Gullregnsvägen 14, Älta

Samband mellan läkemedel och fallrisk – många faktorer att tänka på

Torsdag 24 september, klockan 13.00–14.30

Kontakta Frida Ambros för anmälan

Telefon: 070-431 84 83

E-post: aldrekoordinator@nacka.se



DROP-IN: SYN- OCH HÖRSELINSTRUKTÖR

Under hösten har du möjlighet att få råd och hjälp av vår syn- och hörselinstruktör. Anmäl dig gärna men inget krav.

KULTURHUSET ÄLTA

Gullregnsvägen 14, Älta.

Vi träffas **tisdagar**, klockan 12.00–13.00.

15 september 20 oktober

10 november 1 december

Kontakta Frida Ambros för mer information

Telefon: 070-431 84 83

E-post: synhorsel@nacka.se





FALLRISKTESTER

Testa din fallrisk genom att GÅ på ett smart golv!

KULTURHUSET ÄLTA

Gullregnsvägen 14, Älta

Onsdag 23 september, klockan 13.00–14.30



HÄLSOSAMTAL

Du som är 65 år eller äldre och bor i din egen bostad kan boka ett kostnadsfritt förebyggande hälsosamtal.

Kontakta Frida Ambros för anmälan

Telefon: 070-431 84 83

E-post: aldrekoordinator@nacka.se



EKEN – GRUPPTRÄNING PÅ GYM

Nackas seniorer erbjuds kostnadsfri fallförebyggande styrketräning i mindre grupp på Nacka Seniorcenter Ektorp.

Nya gruppstarter vecka 31-32, 41-42 och 50-51.

Välkommen med din intresseanmälan

Telefon: 070-431 99 78

E-post: ekenhalsoframjande@nacka.se



TIPS!

Vi arrangerar flera aktiviteter runtom i Nacka. Se alla aktiviteter på www.nacka.se/halsoframjandeaktiviteter eller scanna QR-koden nedan.

