



# Senior i Sätra oktober 2023

## PRO Sätra

### Tisdagar kl. 9.30

Kom och prova på att spela Boule med PRO Plats: Estraden

### Torsdagar kl. 11.00-13.00

Promenader med PRO i tillgänglighetsspåret runt Grodsjön vid Gavlehov. Grillen är tänd.

För mer information om PRO Sätra besök vår hemsida [www.pro.se/satra](http://www.pro.se/satra) eller tel. 073-084 25 82. Välkommen som medlem!

### Tisdagar kl. 10.00

#### Seniorklubben på Gavlehov med Friskis&Svettis

På seniorklubben får du riktig träning, men aktiviteterna är mjuka, snälla och enkla att anpassa efter din förmåga. Seniorklubben bygger på seniorer som inspirerar andra seniorer. Det gör att det är enkelt att hitta likasinnade och njuta av den mysiga klubbkänslan. Träningen kommer på köpet. Att mötas är lika viktigt som att träna! För mer info, ring 026-662990. F&S kommer att ha en monter på 60+ Mässan på Gavlerinken den 24/10-25/10 kl.10.00-16.00. **F&S kommer även ha öppet hus i sina lokaler på Gavlehov första dagen, tisdagen den 24/10 mellan 10.00-16.00.**

### Måndag 9 oktober

#### Gavlegårdarna välkomnar alla Sätrabor på invigning!

I över 10 år har Gavlegårdarna arbetat med projektet Sköna Gröna Sätra. Alldeles strax är utemiljön i området färdigställd, vår sista etapp i projektet.

#### Det vill vi fira med er!

**Invigningen av utemiljön går stapeln kl 16.00-18.00, nya lekplatsen.** Närmsta adress: Gråstensvägen 19. Vi bjuder på fika. **Välkomna!**

### Måndagar kl. 13-14:30

#### "Promenera tillsammans"

Vi promenerar och fikar tillsammans efteråt.

**Plats:** Mariakyrkan. Samling vid ingången mot bäcken **Kostnad:** Fika 20 kr

### Onsdagar kl. 13:00 – 14:30

**"Sjung för hälsan"** Kör för daglediga. Vi sjunger tillsammans på ett kravlöst sätt. Vi fikar efteråt. Eva Huhta, körledare, 026-17 05 42

**Plats:** Mariakyrkan

### Torsdagar kl. 11:00 – 13:00

**"Öppet café" Terminsstart torsdag 14/9** Kom och umgås, fika, samtala, pyssla och spela spel med oss volontärer. Du gör vad du känner för och vill! Fika serveras. Vi träffas i Annasalen med ingång från övre plan. Varmt välkommen!

### Söndag 1/10 kl. 11:00

**Mässa** med Eva Huhta, musiker.

### Onsdag 4/10 kl. 18.30 Veckomässa

Mathilda Dahlin, präst. Eva Huhta, musiker

### Fredag 6 oktober

#### kl. 17:30-20:00

#### "Fredagsmys i Annasalen Mariakyrkan"

Ta med familjen eller kom på egen hand. Tacos serveras från kl. 18:00. Maten och sällskap/lek är tillgängligt fram till kl. 20:00. Kostnad 50 kr/vuxen. Ingen föransmälan, drop-in när det passar! För mer info kontakta Caroline Larsson, 026-17 05 25. **Varmt välkommen!**

### Söndag 8/10 11:00 Generationsmässa

Mathilda Dahlin, präst.

Caroline Larsson, pedagog.

Ellen Weiss, musiker. Kyrkkaffe

### Tisdag 10/10 kl.12:00 Lunchmusik

Ellen Weiss och Eva Huhta sjunger och spelar.

### Onsdag 11/10 18:30 Veckoandakt

Angelica Franzén, diakoniassistent. Eva Huhta, musiker

### Söndag 15/10 kl. 11:00 Sammanlyst gudstjänst till Strömsbro kyrka

**Onsdag 18/10 kl. 18:30 Veckomässa** Fredrik Hesselgren, präst. Eva Huhta, musiker

### Torsdag 19/10 kl.18:00

#### Öppna samtalsgruppen – Mind

Mindgruppen är en drop-in grupp som träffas vid tre tillfällen under terminen. Samtal utifrån Minds Varmpratskort. Det är en kortlek med frågor som gör det enkelt att lyfta det som brukar kallas kallprat till nästa nivå, varmprat. Kortleken är framtagen av den ideella organisationen Mind, som arbetar för psykiskt välbefinnande. Genom att använda korten stödjer vi arbetet mot psykisk ohälsa. Målgrupp: Vuxna från 18 år och uppåt. Info: Angelica Franzén, 026-17 05 79. Ingen anmälan. Fika till frivillig avgift.

### Söndag 22/10 11:00 Mässa

Christina Hedin, präst. Eva Huhta, musiker. Kyrkkaffe

### Tisdag 24/10 kl.18:00 Regnbågsmässa

Leif Nahnfeldt, präst. Eva Huhta, musiker.

### Söndag 29/10 kl.11:00 Mässa

Steggudstjänst för livshälsa Angelica Franzén, diakoniassistent. Eva Huhta, musiker. Kyrkkaffe

I samarbete med Kultur för äldre

Svenska kyrkan  
GÄVLE

villaägarna 70  
ÅR

Röda Korset

Region  
Gävleborg



POLETEN  
EN MÖTESPLATS FÖR ALLA

PRO  
Gemenskap och frändring



Sätra  
bibliotek



TREFFEN  
806





## Träffa äldrelotsen på biblioteket

Visste du att Gävle kommun har en guide och informatör för äldre? Du kan träffa äldrelotsen på Hedesundas bibliotek, **onsdagar 6/9, 4/10, 15/11 och 13/12 kl. 13.00-16.00**. Du kan också ringa äldrelotsen, telefontiderna är måndagar kl. 13-15 och onsdagar kl. 9-11, ring då 026-17 80 00 (ange tonval 3)

Du kan ställa frågor om bland annat:

- Boende, vad finns det för alternativ när jag inte klarar av att bo kvar i min villa?
- Vad finns det för aktiviteter för seniorer i våra olika stadsdelar?
- Hur gör jag om jag behöver ansöka om färdtjänst eller bostadsanpassning?
- Kan jag få hjälp med gräsklippning eller snöskottning?
- Hur gör jag om jag behöver ha ett trygghetslarm?
- Du kan också få viss hjälp med din telefon tex: Ladda hem appar, lära dig skicka sms, lära dig Facetime.

## Sättra bibliotek

Måndag 10–17

Tisdag, onsdag, torsdag 13–19

Fredag 10–16

Lördag 10–14

Kontakt: tfn 026-179474, Porfyrvägen 13

## Seniorradion

Seniorradion sänder på tisdagar kl. 9-11 med repris kl. 16-19 och torsdagar kl. 9-11

## Seniorönsknigen

Seniorönsknigen är ett program där du kan hälsa till någon eller önska en låt du tycker om.

Vi sänder varannan vecka från olika mötesplatser runt om i Gävle kommun. Välkomna att delta vid någon/några av våra offentliga inspelningar med skivönskningar till kaffet och passa på att önska en låt.

Sändningen hör du på Radio Gävle 102,7 MHz (strax till höger om P4) fredag kl.17 med repris på fredag veckan efter. Om du inte kan medverka, kan du skicka din önskning från [www.seniorönsknigen.se](http://www.seniorönsknigen.se) eller ring vår röstbrevlåda 026-678 56 80 Vill någon förening sprida sina aktiviteter i radion så är det välkommet att skicka till [support@radiogavle.se](mailto:support@radiogavle.se) för att få det uppläst.

Besök gärna Träffpunkt för seniorer i Gävle på **Brunnsgatan 59 och Kaplansgatan 10**, öppet vardagar 10–12 och 13–16. Fredagar oftast uteaktivitet eller **Träffpunkten Andersberg i Andreassalen på tisdagar kl. 11-14** se program på [Träffpunkter för seniorer – Gävle kommun \(gavle.se\)](#)

**Nyfiken på att bli volontär?** Att vara volontär är att ge lite av sig själv och sin tid – att göra en insats som volontär kan betyda mycket. Låter det intressant? Hör av dig till oss så berättar vi mera! [ann-charlotte.asklof@gavle.se](mailto:ann-charlotte.asklof@gavle.se) eller Tfn: 026-17 80 00  
Volontärsamordnare Gävle kommun

## ÖPPET FORUM SÄTRA

### Nyöstertorpet

Arbetsdagar, tisdagar drop in från Kl. 14. Vi behöver fler ideella krafter för att ordna i trädgården och sköta fastigheten. Vi kokar kaffe, medtag eget tilltugg.

Adress: Margreta Johanssonsväg

### Alla dagar alla tider!

Två tipspromenader, utgår från Nyöstertorpet och sammanfaller med Skolstigen i Sättra. Information och svarstalonger finns vid torpet. Du kan välja att gå tipsrundorna när det passar dig.

Vid vackert väder anordnar vi spontancafé i Nyöstertorpet. Annonseras endast med flaggor och på trottoarpratarna vid Sättrahöjden och vid torpet samt på Facebooksidan öppet forum Sättra, Gävle Välkomna!

### Samverkanspartners

Vill du medverka i nätverket Senior i Sättra? Eller har du idéer/förslag på aktiviteter i Sättra? Tveka inte att höra av dig! Kontakt: Lotta Asklöf tfn: 026-17 72 61

[ann-charlotte.asklof@gavle.se](mailto:ann-charlotte.asklof@gavle.se)

Hemsida:

[www.gavle.se/traffpunktforseniorer](http://www.gavle.se/traffpunktforseniorer)

Facebook-sida (sök Träffpunkt för seniorer)

**Välkommen!**

**Med reservation för förändringar**

I samarbete med Kultur för äldre

Svenska kyrkan  
GÄVLE

Villaägarna 70  
ÅR

Röda Korset

Region  
Gävleborg



POLETTEN  
EN MÖTESPLATS FÖR ALLA

PRO  
Gemenskap och förändring



GÄVLEGÄRDARNA

Sättra  
bibliotek

Öppet Forum Sättra

Senior  
Radion  
Gävle  
102,7

TREFFEN  
806

ARBETARNAS  
BILDNINGSFÖRBUND