

Hälsofrämjande enheten

Enskede-Årsta-Vantörs stadsdelsförvaltning har tio seniorträffar för seniorer. På seniorträffarna erbjuds en mängd olika sociala aktiviteter, gruppträning, seniorgym, samtalsgrupper, föreläsningar, fester, resor och mycket mer. Enheten erbjuder även anhörigstöd, fixartjänst, syn- och hörselinstruktör för syn och hörselnedsättning samt digital instruktör.

Seniorträffar

Årstapaviljongen, Årstavägen 112, tfn: 508 14 149

Aktivitetshuset Rågsved, Rågsvedstorget 3,
tfn: 508 14 149

Hälsoträdgårdarna Rågsved, Kumlagatan 13,
tfn: 508 20 530

Tussmötet, Tussmötevägen 175 b, tfn: 508 14 149

Högdalen, Bältingevägen 65, tfn 508 14 149

Gullmars, Bildhuggarvägen 3, tfn: 508 14 149

Seniorträffen Östberga, Kulturhuset Östberga torg 14,
tfn: 508 14 149

Enskede-Årsta-Vantörs stadsdelsförvaltning

Enhetschef Cina Söderberg 08-508 14 594

Hälsofrämjande enheten/ Avdelningen Social omsorg äldre

Bra mat

- för både hälsa och plånbok



Livsmedelsverkets rekommendationer

Äta mer av:

- Grönsaker
- Frukt och bär
- Fisk och skaldjur
- Nötter och frön

Hälsosamma byten:

- Kött, köttfärs, korv → bönor, ärtor, linser
- Smör → raps- eller olivolja
- Sallad, gurka, tomat → kålsorter, rotfrukter, frusna grönsaker

Ät och drick mindre av:

- Rött kött och charkuterier
- Salt
- Socker
- Alkohol

Tips på strategier:

När du planerar maten:

- Utgå ifrån vad som är på extrapris denna vecka eller vad du redan har hemma i frys och skafferi.
- Ät mer vegetariskt. Bönor, linser och ärtor är mycket billigare än kött och fisk.
- Dryga ut köttfärs och grytor med t.ex. bönor och linser.
- Gör storkok så du inte behöver laga mat varje dag.
- Ha alltid ingredienser hemma till någon enkel favoriträtt som går lätt att laga de dagar energin tryter.

När du handlar:

Handla inte på tom mage. Då är det lätt att det åker med lite extra saker. Handla gärna när du inte är stressad utan har tid att jämföra priser överväga dina val.

Titta efter:

- Nedsatt pris, kan t.ex. vara varor med kort datum eller skadad ytterförpackning
- Butikernas egna märken. Deras produkter smakar lika bra som de stora märkena, men kostar mindre.
- Frysta grönsaker. De är billigare än färska och innehåller lika mycket näring.
- Extrapris. Är det bra pris på en produkt du använder ofta, - köp flera och frys in det som du inte kommer använda de närmsta dagarna till exempel kött, bröd, mjölk, smör med mera.

Släng inte mat i onödan

- Titta, lukta och smaka på mat för att avgöra om den är bra
- Färska grönsaker som börjat bli hängiga kan man fräscha upp genom att lägga i kallt vatten
- Bra sätt använda upp rester är till exempel att koka soppa, göra en pytt, att göra varma mackor, quasadillas eller tunnbrödsrullar.

Appar och webbutiker

Det finns flertalet appar och webbutiker där man kan handla mat till nedsatt pris på grund av kort hållbarhet, överproduktion eller uppdatering av förpackningsdesign.