

Träffpunkterna

■ 2015-05-12



2015-05-12

1

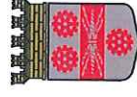
Sundbyberg – där staden är som bäst

Sundbybergs
stad



Bakgrund

- Öppnade Träffpunkten Lilla Alby 2016-03-27 och Träffpunkten Hallonbergen 2008
- Målsättning var att öka det hälsosamma åldrandet
- Ge möjlighet till inflytande, valfrihet och ett aktivt socialt liv.
- Arbetar fram förslag utifrån följande områden:
 - Trygghet
 - Goda matvanor
 - Fysisk aktivitet
 - Socialt liv



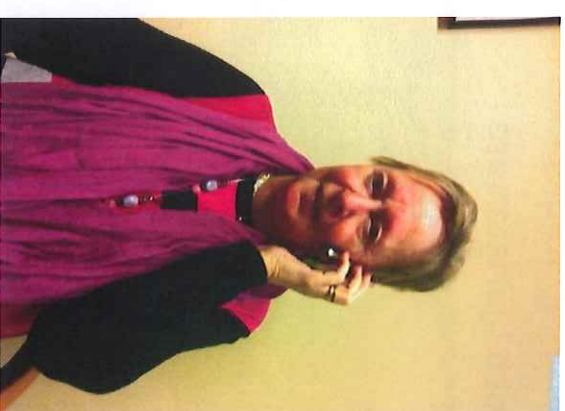
Trygghetsringning

I samarbete mellan stadens organisationer och Sundbybergs stad

Syftet är att ingen ska behöva bli liggande ensam hemma sjuk eller skadad utan att få hjälp.

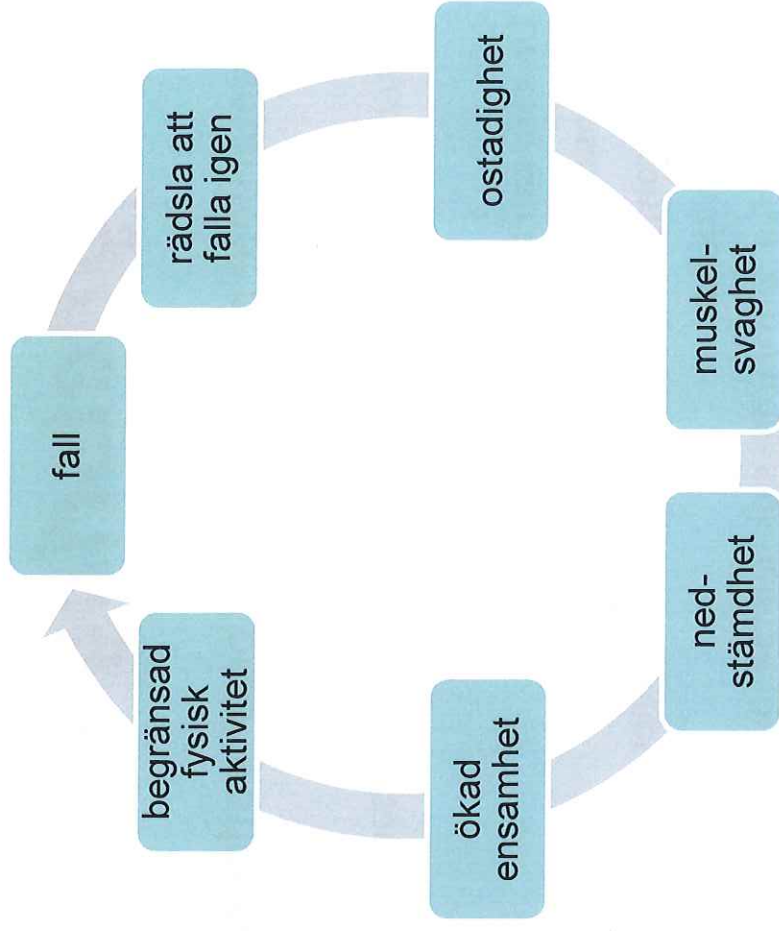
De som kan ansluta sig är:

- Ensamboende pensionärer
- De som endast har trygghetslarm eller serviceinsatser av hemtjänst
- Anhöriga som vårdar sjuk närstående make/maka
- Bas på Träffpunkten i Lilla Alby
- "Ringaren" ringer en telefonsvarare
- Kostnadsfri telefontjänst
- "Prickarna" lyssnar varje dag av telefonsvararen



Förebyggande insatser på träffpunkterna

- Balans- och artrosskola
- Information om benskörhet
- Information om hjälpmedel
- Cirkelträning på gymmet
- Fixar-Malte
- Balans för kropp och själ
- FAR - fysisk aktiviteter på recept
- Föreläsning/studiecirkel för finska seniorer
- HLR och hjärtstartare



Coacher från Storstockholms lokaltrafik informerade om servicen SL erbjuder sina resenärer. Två guidade turer med olika färdmedel.

Seniorkollo 2015

för boende i Sundbyberg

För sjätte året i rad genomför SPF, PRO och Träffpunkten Lilla Alby seniorkollo på Väddö folkhögskola!



NÄR? 6–12 juli eller 13–19 juli (endast ett tillfälle kan bokas).

VAD? Under vistelsen kommer vi bland annat att anordna gymnastik, utflykter, aktiviteter inom- och utomhus samt trivselkvällar.

PRIS? 2200 kr (hjälpension, boende i enkelrum samt bussresa t/r).

För att delta på kolloet behöver du klara av din personliga omvärld och själv kunna ta dig till matsalen. Rullator är inget hinder. Antalet platser är begränsat.

Även om du har deltagit tidigare har du möjlighet att söka.

INTRESSEANMÄLAN

Görs fr o m 4 maj t o m 13 maj under vardagar mellan klockan 9.00-15.00.

- telefon 08-706 83 69
- **personligt besök** på Träffpunkten Lilla Alby, Landsvägen 65 entré Humlegatan
- e-post: yva.nordlund-fhyvr@sundbyberg.se

I SAMARBETE MED:



ÄLDREFÖRVALTNINGEN
SUNDBYBERGS STAD



2015-05-12

5

Sundbyberg – där staden är som bäst

Sundbybergs
stad



Syfte och mål med seniorkollo

Syfte är att kollodeltagarna får möjlighet till att:

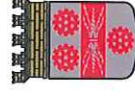
- knyta nya kontakter
- delta i fysiska aktiviteter
- uppleva natur & kultur
- äta måltider ihop med andra

Mål

- Öka det sociala nätverket
- Bättre matvanor
- Delta i fysiska aktiviteter som träffpunkterna och föreningarna bedriver

Träffar med samtliga deltagare

- Återträff den 2 september med mat och dryck
- Bildvisning under demokrativeckan



Statistik

År 2010

32 deltagare varav 3 ledare från PRO, SPF och ABF under en vecka

År 2011

två perioder med 56 deltagare i åldern 66 – 96, 60 stycken intresseanmälningar
2 ledare från PRO och SPF samt 2 från träffpunkterna

År 2012

två perioder med 56 deltagare i åldern 66 – 96, 92 stycken intresseanmälningar
2 ledare från PRO och SPF samt 2 från träffpunkterna

År 2013

två perioder med 56 deltagare i åldern 66 – 94, 90 stycken intresseanmälningar
2 ledare från PRO och SPF samt 2 personal från hemtjänsten

År 2014

två perioder med 56 deltagare i åldern 66 – 90, 68 stycken intresseanmälningar varav 8 är par
2 ledare från PRO och SPF samt 2 personal från ledsagar- och avlösarservice.

Några vi samarbetar med för att nå ut med information till så många seniorer som möjligt.
Hemtjänstutförare och Anhörigstöd, Bibliotek och Kultur Sundbyberg, Föreningar, kyrkan och
organisationer, Vårdcentraler, Förvaltaren AB och rehab kliniker i Sundbyberg

2015-05-12

7

Sundbyberg – där staden är som bäst

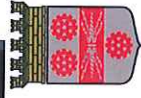


Sundbybergs
stad



2015-05-12

8 Sundbyberg – där staden är som bäst



Sundbybergs
stad

Återträffen 2013



Kollodeltagarna bjuds in till två återträffar under hösten. Vi anordnar mat, underhållning och bildvisning. Syftet är att de ska fortsätta att ha kontakt med varandra.



2015-05-12

9

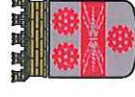
Sundbyberg – där staden är som bäst

Sundbybergs
stad



Några citat från deltagarna under åren

- att få åka med på seniorkollo var precis vad min mamma behövde!
- åkte utan att känna någon men nu har jag fått många nya kompisar!
- detta är minst lika värdefullt som en massa piller från doktorn!
- var beroende av rollator när jag kom, slutet av veckan kunde jag gå utan hjälp!
- fysiska aktiviteter, social gemenskap, utomhus vistelse och god mat på regelbundna tider = friskvård!
- allt var perfekt, så mycket skratt och värme, känner mig 10 år yngre!
- stort tack till personalen på träffpunkten som peppade mig att åka med!



Hallonbergens IF och träffpunkternas seniorer i samarbete med Aktivitetsrådet
Syftet är skapa möten mellan unga och äldre

Boule- och bangolfsmatch mellan
Hallonbergens IF och träffpunkterna
tillsammans med SPF och PRO:s seniorer



Efter matchen grillar vi korv tillsammans
Tisdag den 26 augusti
kl. 17.00
plats: Golfängarna, Dimslöjan

2015-05-12

11

Sundbyberg – där staden är som bäst

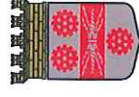
Sundbybergs
stad



Träffpunkternas aktiviteter genom åren under demokrativeckan

Tema har varit: delta, föreslå och besluta. Mänskliga rättigheter

- Martin Schibbey och Johan Persson berättade om tiden i fängelset i Etiopien
- Körslaget med olika körgrupper
- Mångkulturellt kafferep med dansuppvisning
- Te-dans i Allaktivitetshuset, arrangerat av Aktivitetsrådet
- Äldreombud och politiker
- Regnbågen, Europas första seniorboende för homosexuella, bisexuella och transpersoner
- Enkätundersökning ” vad tycker våra gäster om träffpunkternas verksamhet och aktiviteter?”
- Biljardturnering mellan seniorer och ungdomar från fritidsgården i Hallonbergen. Syftet är att skapa dialog mellan unga och äldre.
- Sport vi minns med SIK-veteraner
- Sundbybergs gymnastikförening informerar om deras verksamhet för män
- Hjärt- och lungsjukas förening demonstrerar och informerar om hjärtstartare och HLR
- Bildvisning, mat och underhållning för årets kollodeltagare



Aktivitetsrådet

består av representanter med mycket erfarenhet, energi, kunskap och olika kontaktnät som spänner över hela staden!

Verksamheter

Äldreförvaltningen

Gruppchef, Karin Ankarudd

Kultur- och fritidsförvaltningen

Folkhälsoplanerare, Sofia Jakobsson

Sandin

Kultursekreterare, Kina Löwenbråat

Koski

PR- bibliotekarie, Paulina Ljunggren

Föreningar, organisationer

Gubbverkstan

PRO

SPF

RPG

Teater Bristol

Lions

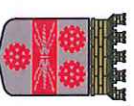
Seniorakademin

ABF

Röda Korset

Stadskärneföreningen

Folketshusföreningen



Te-dans den 15 oktober 2014 i Allaktivitetshuset



För tredje gången
arrangerade Aktivitets-
rådet dans i Allaktivitets-
huset.

Tidigare tillfällen under
2013 var 15 maj samt 23
oktober då i samband med
demokrativeckan.



Te-dans

Sammanställning Te-dans 2014-05-07

Antal betalande besökare: 110 st

Antal besvarade utvärderingar: 83st

Hur fick du reda på Te-dansen?

44 Annonns i tidningen, 18 Träffpunkterna, 18 på annat sätt: mail, dansglad.se, SPF, mail från ABF, på internet dansglad.se, 8 annons i medlemstidning, 2 stadens informationsskärmar

Hur bedömer du Te-dansen som helhet?

Mycket dålig

1 2

3

4

5

Mycket bra

6

Svar:

10

19

28

26

För framtida planering skulle du vilja delta på en Te-dans igen?

68 Ja

Nej

12 Vet ej

Jag är: 65 Kvinna 17 Man. En person har svarat mellan man och kvinna.

Ålder: 59-89

Hur kan vi göra Te-dansen ännu bättre?

Oftare. Oftare. Behövs mera män, dansanta män, lite fler killar. Att man själv får välja vad man vill äta. Att man kunde få dansa vals också. Bra som det är. Det finns ingen roligare och bättre motion än dans. Bra musik idag. Levande musik. Live musik. Vin? Boende i Fruängen.

2015-05-12

15

Sundbyberg – där staden är som bäst

Sundbybergs stad



Seniormässan 2012



2015-05-12

16

Sundbyberg – där staden är som bäst



Sundbybergs
stad

Seniormässa 2013



Vi fick veta massor som vi inte kände till tidigare.” Det är ett av de många positiva omdömena från deltagarna på årets seniormässa. De cirka 400 besökarna – i första hand seniorer, men även en del anhöriga – är en ökning med hundratals personer mot premiären ifjol. –Mässan arrangerades i samarbete med stadens olika verksamheter, organisationer och föreningar, som även hade egna monterar. Bland de 32 utställare fanns det också företag som informerade om resor, hjälpmedel och skönhet för seniorer. På så vis fick man ihop ett imponerande program, och man fick också lättare att nå stadens seniorer med information. Seniormässan inleddes av kommunstyrelsens ordförande Jonas Nygren (S) och äldre nämndens ordförande, Maria Bohman Kreijl (KD) var konferencier. Under de tre timmarna mässan pågick kunde man lyssna på flera föreläsare, vara fysisk aktiv på ”prova på aktiviteter”. Musikunderhållning rundade av mässan. – Programmet uppskattades av besökarna, inte minst för att det var så varierat.

2015-05-12

17

Sundbyberg – där staden är som bäst

Sundbybergs
stad



Seniormässa den 18 september 2014 kl. 14-17



PROGRAM:

14.00-14.15 Invigning av mässa

Konferencier- Peter Rylander, minglar bland utställare och mässbesökare

Josephine Garpsäter, dietist

Lis Jacobsson , musikerapeut

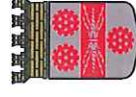
Ann-Charlotte Erixon, konsumentvägledare

Underhållning: Polaren Per och jag
”Per Fjällström, verksamhetsansvarig
Sundbybergs Musikskola ”

Kristoffer Sjöberg, Sickla hälsocenter
”Aldrig för sent - Projekt 90+” med inriktning till män

Elisabeth Rydwik, medicinsk dr, leg. Sjukgymnast

”Att vara fysiskt aktiv tillsammans med andra ger också en känsla av social tillhörighet och delaktighet i samhället”



Programmet under Seniormässan 2014 kom det 500 mässbesökare och hade 50 utställare

UTSTÄLLARE:

ABF Norra Stor-Stockholm
Abilia
Arkiv digital AD AB
Audionomerna och Hörsam
Bibliotek Sundbyberg
Fastighets AB Förvaltaren
Fazer Food Service AB
Forever Living
Gubbverkstan
Handelsbanken
Hjärt- och lungsjukas förening
HLR Konsulten AB
I-form
Itrim
Lions
Mias Yogastudio
Nya Museet
Pensionärsföreningar PRO, SPF och RPPG
Piggare Liv
Regnbågens seniorboende
Röda korset
Seniorakademien
Stockholms Brandförsvår
Stockholms Lokaltrafik
Sundbybergs Begravningsbyrå
Sundbybergs Gymnastikförening
Sundbybergs stads Anhörigstöd, Demensteam & Dagvård
Sundbybergs stads Biståndsenhet
Sundbybergs stads Budget- och skuldrådgivare
Sundbybergs stads Hemtjänst i egen regi
Sundbybergs stads Konsumentvägledare
Sundbybergs stads Simhall
Sundbybergs stads Syn- och hörselinstruktör
Sundbybergs stads Träffpunkter
Sundbybergs Stadsnät
Sundbybergskliniken
Svenska kyrkan
Synoptik
Saker Senior
Teater Bristol
Tophygien AB
Traveller Buss
Viva Senior
Äldreombud

PROGRAM:

14.00 – 14.10 Invgång av Seniormässan
Maria Bohman Kreij, ordförande i Äldrenämnden och
Birgitta Fahlgren-Sylvén, förvaltningschef, Aldreförvaltningen
Lokal: Fojajén

14.10 – 14.15 Peter Rylander, konferencier

14.15 – 14.35 Josephine Garpsäter, dietist
Josephine ger tips och råd hur man med god och nyttig kost
kan optimera sin träning.
Lokal: Konsertsalen

14.40 – 15.00 Lis Jacobsson, musikerapeut
Musik för hälsa och välbefinnande
Lokal: Konsertsalen

15.00 – 15.15 Ann-Charlotte Erixon, konsumentvägledare
Ger tips och råd om dina konsument rättigheter
Lokal: Konsertsalen

15.15 – 15.45 Elisabeth Rydwiik ger tips och idéer
om hälsöfrämjande träning
Vad händer i kroppen när vi åldras och hur vi kan förebygga det med fysisk
aktivitet och träning. Hur man kan undvika fallolyckor med hjälp av träning
Lokal: Konsertsalen

15.45 – 16.15 Aldrig för sent – projekt 90+
Göran Murrall, specialist inom allmänmedicin och
Kristoffer Sjöberg, projektledare
Lokal: Konsertsalen

16.20 – 17.00 Bandet, Blonda Mary spelar skön 40-talsmusik
Lokal: Fojajén

17.00 Peter Rylander, konferencier avrundar seniormässan

Med reservation för ändringar i programmet!

2015-05-12

19

Sundbyberg – där staden är som bäst

Sundbybergs
stad

Seniormässan 2015

- 17 september 2015 kl. 12-15



Tack för idag!

