

**Handläggare**  
Lotta Olofsson  
Telefon: 076-82 53 580

**Till**  
Äldrenämnden  
den 11 december

## Kartläggning av förebyggande och hälsofrämjande arbete riktat till äldre år 2018

### Äldreförvaltningens förslag till beslut

Äldrenämnden godkänner förvaltningens tjänsteutlåtande.



Ann-Christine Hansson  
Förvaltningschef



Lisbeth Hagman  
Avdelningschef

### Sammanfattning

I 2018 års budget fick äldrenämnden i uppdrag att kartlägga Stockholms stads förebyggande och hälsofrämjande arbete riktat till äldre i ordinärt boende. De förebyggande verksamheterna har en stor utmaning i att dels nå ut till de friska äldre i stadsdelarna för att de ska fortsätta leva hälsosamt och förbli friska längre och dels att nå ut till sköra äldre för att de ska få det stöd de behöver i syfte att uppnå bästa möjliga hälsa. Att stärka det friska och förebygga ohälsa samt att motverka ensamhet och isolering är viktiga strategier för att stödja ett hälsosamt åldrande för äldre i Stockholm stad.

Inom samtliga stadsdelar bedrivs förebyggande arbete för att främja social gemenskap, meningsfullhet och delaktighet, fysisk aktivitet samt goda matvanor om än i varierad grad. Det skiljer sig mellan stadsdelarna hur den förebyggande verksamheten är organiserad gällande antal träffpunkter, inriktning och vilka yrkesgrupper som arbetar inom verksamheten.

## Bakgrund

Det finns enligt Folkhälsoinstitutet många vetenskapliga belägg för att hälsofrämjande och förebyggande insatser även upp i höga åldrar har positiva effekter på hälsa och livskvalitet. Att stärka det friska och förebygga ohälsa är därför viktiga strategier för att stödja ett hälsosamt åldrande. Forskningen betonar framför allt fyra områden i arbetet med äldres hälsa; social gemenskap och stöd, meningsfullhet, fysisk aktivitet och goda matvanor. God kosthållning och fysisk aktivitet minskar risken för fall och fysisk aktivitet och social samvaro minskar psykisk ohälsa.

Revisionskontoret genomförde år 2016 en granskning av tre stadsdelsnämnders förebyggande och hälsofrämjande insatser för äldre. Granskningen visade att det fanns skillnader i både ambitionsnivå och omfattning av insatser och mötesplatser. I oktober 2017 omvandlades Trygghetsboenden till Seniorboenden och staden tog över driften av tillhörande aktivitetscentra. De blev också tillgängliga för alla äldre i närområdet och inte bara de som bor på seniorboendet.

## Ärendet

En kartläggning av vilka insatser som finns inom förebyggande arbete i Stockholm stad för att främja ett hälsosamt åldrande har genomförts inom områdena;

- social gemenskap
- meningsfullhet och delaktighet
- fysisk aktivitet
- goda matvanor.

Frågor har även ställts kring hur den förebyggande verksamheten är organiserad samt hur stadsdelarna arbetar för att nå ut till fler äldre samt till sköra äldre. En enkät har skickats ut till alla äldreomsorgschefer och kontaktpersoner i stadsdelarna har intervjuats. Totalt har 19 personer intervjuats eller svarat på frågor via mail. Jämförservice på stadens hemsida via Äldre Direkt har använts för att samla ytterligare information om verksamheterna. Kartläggningen omfattar stadsdelsnämndernas förebyggande insatser som inte föregås av individuell behovsprövning och som riktar sig till äldre personer i ordinärt boende.

Resultatet visar att förebyggande verksamhet för att främja social gemenskap, meningsfullhet och delaktighet, fysisk aktivitet samt goda matvanor finns till viss del i alla stadsdelar. Det skiljer sig mellan stadsdelarna hur den förebyggande verksamheten är organiserad gällande antal träffpunkter, inriktning och vilka yrkesgrupper som arbetar inom verksamheten.

De flesta mötesplatser och aktivitetscentra har en god samverkan med pensionärsföreningar, frivilligorganisationer, studieförbund, andra föreningar och volontärer.

Heminstruktörer finns i alla stadsdelar och är organiserade i tre regioner. De besöker regelbundet öppna mötesplatser och kan även göra hembesök eller ge hjälp och stöd i kontakter med hörselklinik eller syncentral. Fixartjänst finns också i alla stadsdelar och kan ges till personer som är 75 år och äldre. Fixartjänst utför fallförebyggande uppgifter såsom att hjälpa till med att byta glödlampor, hänga upp tavlor etc.

Ansvar för uppsökande verksamhet ligger på beställarenheterna som oftast har informationsträffar på öppna mötesplatser och information skickas även per brev. Heminstruktörer, fixare, anhörigkonsulenter, biståndshandläggare och färdtjänsthandläggare är delaktiga i att sprida information om förebyggande verksamhet. De öppna mötesplatserna annonserar ofta i lokaltidningen och delar ut broschyrer på olika ställen i stadsdelen.

Det är få stadsdelar som har nått ut till sköra äldre och som har riktade aktiviteter till äldre med specifika behov och risk för ohälsa. Enskede- Årsta -Vantör har riktade insatser till äldre med psykisk ohälsa eller risk för psykisk ohälsa och Södermalm erbjuder samtalsgrupper och tidigt stöd till personer som själva fått en demensdiagnos. Nya yrkesgrupper har anställts i förebyggande verksamhet såsom äldreкураторer på Kungsholmen och en kombinationstjänst i Bromma med anhörigkonsulent och äldre konsulent som är inriktad både på den som är sjuk och den som är anhörig. I Skärholmen har en arbetsterapeut anställts för att genom mer praktiska aktiviteter och hantverk locka språksvaga äldre till förebyggande verksamhet.

### **Social samvaro**

Öppna träffpunkter, mötesplatser och aktivitetscentra utgör navet i stadsdelarnas förebyggande arbete. I alla stadsdelar finns öppna

### Social samvaro

Öppna träffpunkter, mötesplatser och aktivitetscentra utgör navet i stadsdelarnas förebyggande arbete. I alla stadsdelar finns öppna träffpunkter för äldre men det ser olika ut gällande organisation, antal träffpunkter och inriktning. Enligt jämförservice finns totalt 49 öppna mötesplatser och träffpunkter för äldre i Stockholm. Tre av dem är stadsövergripande för alla äldre i Stockholm stad; Vasaträffen på Norrmalm, Tanto seniorlokal och Tellus fritidscenter på Södermalm. Det är 14 aktivitetscentra som är igång i stadens regi och fler kommer att starta under 2019.

Flera riktade aktiviteter finns på de öppna mötesplatserna för att nå olika grupper av äldre. I Farsta och Skärholmen finns språkcafé riktat till språksvaga äldre. I Spånga-Tensta är Finska gruppen mycket aktiv. För att locka fler män har det startats en musikorkester för män i Farsta och en matlagingskurs för män i Enskede-Årsta-Vantör.

I Älvsjö har man kvällsaktivitet med pub en gång i månaden. En söndag i månaden är det seniordejting i Spånga-Tensta. På Norrmalm erbjuds bland annat dans med danslärare och berättarcafé. "Ät så spelar vi" är en återkommande aktivitet med mat och musikunderhållning som arrangeras tillsammans med Skarpnäcks kulturhus. Ytterligare ett exempel på samverkan för att bredda utbudet för äldre är "Musik i Ladan" som erbjuds i samverkan med nykterhetsföreningen IOGT-NTO i Farsta.

På Södermalm kan besökare på stadsdelens mötesplatser träffa en terapihund. I Rinkeby-Kista kan äldre njuta i ett sinnestimuleringsrum med konstgjord sol och sandstrand.

### Delaktighet och meningsfullhet

Många stadsdelar erbjuder äldre stöd i att lära sig mer om datorer, smartphones eller surfplattor för att kunna bli mer delaktiga eller fortsätta att vara delaktiga i samhället. Det erbjuds flera olika aktiviteter för äldre kring detta. Många öppna mötesplatser har anordnat Ipadcaféer eller liknande. På Södermalm finns även Kanelbullens IT-café för seniorer i Stockholm. Ett uppskattat projekt har varit samarbetet med arbetsmarknadsförvaltningen där ungdomar har anställts som IT-värdar och som besöker öppna träffpunkter och mötesplatser. Samverkan över generationsgränserna finns även i Bromma och Skarpnäck med aktiviteter tillsammans med skola och förskola. På Östermalm har en informationscentral för seniorer startats. Syftet är att öka

medborgardialogen och främja möjligheten för seniorerna i stadsdelen att få information av olika slag.

### Fysisk aktivitet

Samtliga mötesplatser erbjuder fysisk aktivitet i någon form exempelvis sittgymna, Qi gong, styrkegymna eller träning i gym. Åtta stadsdelar har seniorgym och fem stadsdelar; Bromma, Enskede-Årsta-Vantör, Hägersten –Liljeholmen, Hässelby-Vällingby och Östermalm har sjukgymnast/hälsopedagog i förebyggande verksamhet.

Goda exempel för att stimulera till rörelse och utevistelse är hälsoträdgården för promenader och sinnesstimulering som finns i anslutning till Rågsved aktivitetscenter i Enskede-Årsta-Vantör. Senoryoga erbjuds bland annat i Hässelby-Vällingby och Hägersten-Liljeholmen. I Skärholmen finns ett samarbete med stadsdelens simhall där det finns tillgång till gym och friskvårdsaktiviteter. Inom Östermalms förebyggande enhet erbjuds äldre introduktion i stadsdelens utegym en dag i veckan under sommarhalvåret. Till Friskvårdscentrum i Bromma kommer c:a 100 besökare per dag till seniorgymmet. I flera stadsdelar har ett samarbete utvecklats med primärvården som slussar över äldre efter avslutad behandling till öppna mötesplatser för att kunna fortsätta träna. På Norrmalm finns exempelvis samverkan med vårdcentralens strokegrupper som fortsätter träningen i seniorgymmet och på Kungsholmen slussas äldre från primärvården till mötesplatsens gympagrupper.

### Goda matvanor

Dietister är sällan anställda i förebyggande verksamhet men flera öppna träffpunkter har anlitat dietisterna som föreläsare kring kost och hälsa. På de öppna träffpunkterna finns oftast inte möjlighet att äta lagad mat i samvaro med andra men undantag finns i vissa stadsdelar där mat lagas till de äldre. Ett exempel är Restaurang Senioren i Enskede-Årsta-Vantör som är en restaurang för äldre i stadsdelen och som drivs av stadsdelsförvaltningens kostnhet. Ett samarbete har startats med Åsö grundskola på Södermalm där de som är +65 år erbjuds att äta lunch i skolmatsalen till en kostnad av 50 kronor. Flera stadsdelar har matlagningsgrupper vissa dagar i veckan eller festluncher vid speciella tillfällen. Många träffpunkter serverar smörgåsar eller paj i sitt café.

### **Förvaltningens synpunkter och förslag**

De förebyggande verksamheterna har en stor utmaning i att dels nå ut till de friska äldre i stadsdelarna för att de ska fortsätta leva hälsosamt och förbli friska längre och dels att nå ut till sköra äldre för att de ska få det stöd de behöver för att uppnå bästa möjliga hälsa. Det krävs flera olika insatser för att nå ut till alla äldre i utvecklingen av det förebyggande arbetet. Att stärka det friska och förebygga ohälsa samt att motverka ensamhet och isolering är viktiga strategier för att stödja ett hälsosamt åldrande för äldre i Stockholm stad.

Det är också viktigt att nya samverkanspartners såsom exempelvis idrottsförvaltning, kulturförvaltning, parkförvaltning och trafikförvaltning är med och samverkar kring förebyggande insatser för äldre, inte minst för att locka dem som är friskare och för att samverka kring åtgärder för dem som har större behov av anpassning eller riktade insatser. Äldreförvaltningen har ett uppdrag att tillsammans med andra fackförvaltningar och stadsdelsförvaltningarna uppmärksamma de äldres önskemål, behov och förutsättningar för att göra Stockholm till en mer äldrevänlig stad. Tryggt mottagande är ett annat av äldreförvaltningens uppdrag där samverkan kan utvecklas exempelvis med att informera om och introducera de äldre till öppna träffpunkter och mötesplatser.

Fysisk aktivitet bör vara en viktig hörnsten i den förebyggande verksamheten. Samtliga mötesplatser erbjuder fysisk aktivitet i någon form men ett utvecklingsområde är samverkan med primärvården och tillgång till instruktörer och sjukgymnaster/hälsopedagoger till stadsdelarnas seniorgym och utegym.

Goda kostvanor och att förebygga undernäring hos äldre är också ett utvecklingsområde. De som mest behöver information om förebyggande verksamhet nås sällan via nuvarande informationsspridning med informationsmöten och brevutskick. För att bryta isolering och delta i social samvaro behövs fler sätt att fånga upp och nå ut till alla äldre.

Nya tjänster som äldreкуратор eller anhörigkonsulent/äldre konsulent kan vara ett sätt. Goda exempel från Enskede-Årsta-Vantör och Södermalm med riktade insatser till äldre med psykisk ohälsa och med samtalsgrupper till personer som nyligen fått en

demensdiagnos kan ses som förebilder. En utmaning är att nå språksvaga äldre med risk för ohälsa. Det är av största vikt att alla äldre i Stockholm oavsett levnadsvillkor, födelseland, sjukdom, funktionsnedsättning, eller var man bor ska ha jämlika förutsättningar för ett hälsosamt åldrande.

### **Ärendets beredning**

Ärendet har beretts inom äldreförvaltningen. Kommunstyrelsens pensionärsråd (KPR) har tagit del av ärendet den 4 december 2018. Förvaltningsgruppen har behandlat ärendet på sammanträdet den 5 december 2018.

**Bilaga 1.** Kartläggning av förebyggande och hälsofrämjande arbete riktat till äldre år 2018- resultat från respektive stadsdel.

## **Kartläggning av förebyggande och hälsofrämjande arbete riktat till äldre år 2018**

### **Bakgrund**

I 2018 års budget fick äldrenämnden i uppdrag att kartlägga Stockholms stads förebyggande och hälsofrämjande arbete riktat till äldre i ordinärt boende.

### **Syfte**

Syftet är att göra en kartläggning av vilka insatser som finns inom förebyggande verksamhet i Stockholm stad för att främja ett hälsosamt åldrande inom områdena; social gemenskap, meningsfullhet och delaktighet, fysisk aktivitet samt goda matvanor

### **Frågeställningar**

- Hur är den förebyggande verksamheten organiserad?
- Vilka förebyggande verksamheter finns och vad är den huvudsakliga inriktningen?
- Finns verksamhet som främjar social gemenskap, meningsfullhet och delaktighet, fysisk aktivitet samt goda matvanor?
- Hur arbetar vi i staden för att nå svaga grupper, sköra äldre?

### **Avgränsningar**

Kartläggningen omfattar stadsdelsnämndernas förebyggande insatser som inte föregås av individuell behovsprövning och som riktar sig till äldre personer i ordinärt boende.

Kartläggningen omfattar förebyggande verksamhet inom staden egen regi. Kartläggningen omfattar inte insatser som utförs av privata utförare, frivilligorganisationer eller föreningar. Ett undantag är de verksamheter som finns med i Jämförservice på stadens hemsida via Äldre Direkt, de har redovisats under respektive stadsdel. Kartläggningen omfattar inte anhörigstöd. Kartläggningen omfattar inte heller förebyggande insatser inom hälso- och sjukvården (HSL).

### **Metod**

Alla äldreomsorgschefer har svarat på en enkät om vilka förebyggande verksamheter och insatser som finns i respektive stadsdel samt namngivit kontaktpersoner.

Intervjuer med kontaktpersoner i varje stadsdel har gjorts på plats på träffpunkterna i stadsdelarna. Intervjupersonerna har varit både



chefer, aktivitetssamordnare och aktivitetsansvariga på enheterna. Vissa intervjuer har skett på annan plats i stadsdelen. Utöver detta har intervjuer gjorts med representanter från olika yrkesgrupper såsom t ex heminstruktör och äldreкурator. Kompletterande uppgifter har inhämtats via mailkontakt med kontaktpersonerna. Totalt har 19 personer intervjuats eller svarat på frågor via mail.

Jämförservice på stadens hemsida via Äldre Direkt har använts för att samla ytterligare information om verksamheterna. Även stadsdelsförvaltningarnas respektive hemsida har används för att få fram kompletterande uppgifter.

**Resultat**

Redovisning från de olika stadsdelarna:

Bromma	sid 3-5
Enskede- Årsta-Vantör	sid 6-9
Farsta	sid 11-13
Hägersten-Liljeholmen	sid 14-16
Hässelby-Vällingby	sid 17-18
Kungsholmen	sid 19-21
Norrmalm	sid 22-23
Rinkeby-Kista	sid 24-25
Skarpnäck	sid 26-27
Skärholmen	sid 28-29
Spånga-Tensta	sid 30-31
Södermalm	sid 32-35
Älvsjö	sid 36-37
Östermalm	sid 38-40

## **Bromma**

### **Hur är den förebyggande verksamheten organiserad?**

Den största delen av den förebyggande verksamheten i Bromma är organiserad i en förebyggande enhet. Där ingår fixare, anhängkonsulent, heminstruktörer centralt västerort samt två öppna träffpunkter *Tunets och Tranebergs aktivitetscentra* och *Friskvårdscenter*. En öppen träfflokal *Marys Cafe* är organiserad under Mälarbackens vård och omsorgsboende som ligger i anslutning till träfflokalen.

### **Beskriv de öppna träfflokaler eller mötesplatser för äldre som finns i stadsdelen**

*Friskvårdscentrum* är ett tränings- och aktivitetscentrum samt en mötesplats för seniorer i Bromma stadsdel. Friskvårdscentrum erbjuder olika gymnastikgrupper, gymträning och enklare kostrådgivning. Grupperna har olika inriktning och olika svårighetsgrad för att det ska finnas något som passar alla såsom sittande och stående lättgymna, sittande och stående Qi gong, pilates, yoga, styrkegymna, medelgymna, linedance, latinodans, stavgång och bordtennis. Öppet Måndag –Fredag 8.30-16.00

*Traneberg aktivitetscentra*, är en mötesplats för seniorer i Bromma. *Tranebergs aktivitetscentra* bjuder på aktiviteter i form av lättare gymnastik, skapande verksamhet, filmvisning, bingo och fredagsmys. Öppettider: Måndag-fredag klockan 09.00-15.30

*Tunets aktivitetscentra* är en mötesplats för seniorer i Bromma. Hit kan du komma för att umgås med andra seniorer. Här erbjuds aktiviteter i form av högläsning, inomhusgolf, handarbete, filmvisning, bingo och fredagsmys. Öppettider Måndag–fredag klockan 09:00–15:30

*Marys Café* är en träffpunkt och ett café med en öppen verksamhet där du själv bestämmer ditt dagsprogram. Vi erbjuder gruppaktiviteter med högläsning och sällskapsspel för ökad gemenskap och trivsel i lugn atmosfär. Det finns också grupper för dig som önskar lättare träning, se bifogat schema. Vi serverar även lunch enligt veckomatsedel. Lunch kan beställas mellan kl. 8.30-9.00. Marys Café har öppet 365 dagar om året. Öppettider Måndag - fredag kl 10:00 – 16:00 samt Lördag - söndag kl 11:00 - 16:00.

### **Finns möjlighet att äta lagad mat i samvaro med andra?**

Ja, det finns möjlighet att beställa lunch från restaurangen i anslutning till Marys café. På cafét finns lättare lunch som pajer eller smörgåsar. På Tranebergs aktivitetscentra kan man beställa matlådor och möjligheter att köpa lättare lunch i cafét finns. Nära Tunets aktivitetscentra och Friskvårdcenter finns en restaurang.

**Finns tillgång till Dietist i förebyggande verksamhet?**

Ja, Dietisten bjuds in till *Marys cafe'* och föreläser om kost och hälsa.

**Finns det en Volontärsamordnare. och finns samverkan med studieförbund, idrottsföreningar, ideella organisationer?** Nej, men det finns ett samarbete och samverkan med frivilligorganisationer, volontärer, studieförbund, ideella organisationer såsom PRO , Röda korset etc . *Marys cafe'* har ett samarbete med Lions som håller i ett välbesökt julfirande på julafton varje år och andra volontärer hjälper till i verksamheten. *Marys Café* samarbetar även med Äldrekontakt som är en nationell volontärorganisation och som har sitt månadsmöte med söndagskaffe i *Marys Café* tillsammans med en grupp äldre som bor i ordinärt boende.

**Finns Gym för äldre i förebyggande verksamhet?**

Ja , Friskvårdcenter har c:a 100 besökare per dag.

**Finns Sjukgymnast eller Hälso pedagog som arbetar med äldre i förebyggande verksamhet**

Ja, både på *Friskvårdcenter* och på *Marys café*

**Finns tillgång till Arbetsterapeut i förebyggande verksamhet**

Nej

**Hur fungerar den uppsökande verksamheten?**

Ansvar för uppsökande verksamhet ligger på beställarenheten. Informationsmöten hålls på öppna träffpunkter. Anhörigkonsulent och äldre konsulent har också uppsökande verksamhet.

**Finns Stödinsatser för äldre som vill lära sig ny teknik t ex Ipadcafé**

Flera medarbetare har varit med i DigIT och planer finns på att de ska starta studiecirklar för de äldre.

**Hur tänker ni kring att stötta svaga grupper?**

En ny tjänst har inrättats anhörigkonsulent och äldre konsulent som ger stöd både till anhöriga och till personer med psykisk ohälsa, annan sjukdom eller funktionsnedsättning.

**Hur gör ni för att nå ut med information? få fler deltagare?**

Hemsida och broschyr

**Finns det tillgång till fixartjänst?**

Ja, 0.5 Fixartjänst finns

**Finns heminstruktör?**

Ja, heminstruktören besöker de öppna träffpunkterna och kan även göra hembesök.

**I vår stadsdel finns även andra förebyggande och hälsofrämjande insatser för äldre i ordinärt boende. Goda exempel.**

Ja, den nyinrättade tjänsten anhörigkonsulent och äldrekonsulent har bland annat föreläsningar där alla är välkomna.

Anhörigkonsulent och äldrekonsulent ger stöd både till anhöriga och till personer med psykisk ohälsa, annan sjukdom eller funktionsnedsättning.

*Marys café* har ett samarbete med förskolan i Blackeberg "Livsmöten" där barn och äldre målar tillsammans för att sen ha en gemensam vernissage och utställning.

## Enskede –Årsta- Vantör

### **Hur är den förebyggande verksamheten organiserad?**

I Enskede-Årsta –Vantör finns förebyggande enheten. Där ingår 6 öppna träfflokaler, fixartjänst, anhörigcenter och två gym för äldre, totalt 11 personer anställda. 1-2 personer per träffpunkt som cirkulerar under veckan på olika platser efter schema som fastställs av biträdande enhetschef.

Två aktivitetscenter ligger i anslutning till Nya Enskede servicehus och seniorboende och till Rågsved servicehus och seniorboende.

Förebyggande insatser erbjuds genom de öppna mötesplatserna för att främja social gemenskap, goda matvanor, fysisk hälsa genom träning och friskvård. Som ett led i ett hälsofrämjande arbete anordnas dagsutflykter inom stadsdelsområdet under sommaren. Det sker samverkan med föreningar inom stadsdelen kring ett gemensamt sommarprogram och utflykter. Riktade insatser ges till vissa grupper, exempelvis till matlagningsgrupp för män och samtalsgrupp för att skapa psykisk hälsa.

### **Beskriv vilka öppna träfflokaler eller mötesplatser för äldre som finns i stadsdelen?**

*Årstapaviljongen* är en öppen mötesplats för seniorer. På Årstapaviljongen sitter biträdande enhetschef och där har medarbetarna också sina kontor. Här erbjuds social gemenskap, olika aktiviteter såsom sittgympa, dansglädje, cirkelträning, bingo, musikunderhållning samt fika och enklare förtäring till självkostnadspris. I anslutning till Årstapaviljongen finns ett seniorgym som är öppet två eftermiddagar i veckan och tre förmiddagar. Öppettider är måndag - fredag kl.10.00-15.30, gymmet är öppet kl. 8.30- 10.00 samt på eftermiddagar kl.12.00-15.00

*Dalstugan* erbjuder flera olika aktiviteter, bland annat inomhusboule, promenader, sittgympa, balansträning, bingo, underhållning, utflykter samt fester mm. Det finns också ett utomhusgym i närheten. Lunch serveras en dag i veckan, kaffe finns att köpa i serveringen till självkostnadspris. Öppettider är måndag och onsdag kl. 9.30-15.30 och fredag kl. 10.30-15.30

*Hagsätra Seniorcafé* erbjuder social samvaro, fikastunder och fysiska aktiviteter. Öppettider är torsdagar från kl. 13.00-15:00.

*Gullmars* är en mötesplats med mål är att sammanföra pensionärer under trivsamma former. Det erbjuds social samvaro och fysiska aktiviteter samt undervisning i att använda läsplattor, mobiltelefoner mm i platt-café. Öppettider är tisdagar kl.9.30-11.00 promenad med samtal. Onsdagar 13-15 samtalscafé, Torsdagar från kl. 09.00 - 11.30 plattcafé.

*Hälsoträffen Tussmötet* är en mötesplats för seniorer. Här erbjuds Balansträning, Fallförebyggande träning och Senior Power Training (styrketräning anpassad för seniorer). Öppettider måndagar kl.10.30-11.30 och onsdagar kl. 13.00- 16.00.

*Våxtorp* är en mötesplats för seniorer boende i stadsdelen. Här erbjuds social samvaro, sittgymna, utflykter samt fikastunder. Öppettider är onsdagar kl.13.00- 15.00

*Aktivitetscenter Palsternackan* ligger i anslutning till Nya Enskede servicehus och seniorboende ligger i anslutning till Rågsved servicehus och seniorboende. Stadsdelsförvaltningen ansvarar för verksamheten i aktivitetscentren som har till uppgift att ordna sociala aktiviteter, kaffeservering och möjlighet till att äta gemensamma måltider. Aktivitetscentret är öppet både för de boende och för andra äldre i stadsdelen.

*Rågsved aktivitetscenter* ligger i anslutning till Rågsved servicehus och seniorboende. Stadsdelsförvaltningen ansvarar för verksamheten i aktivitetscentren som har till uppgift att ordna sociala aktiviteter, kaffeservering och möjlighet till att äta gemensamma måltider. Aktivitetscentret är öppna både för de boende och för andra äldre i stadsdelen.

I stadsdelen finns tre servicehus. Samtliga servicehusen har en varsin öppen träfflokal för äldre boende på enheten samt för besökare från ordinärt boende. *Knuten* på Enskededalens servicehus *Träffen* på Enskede Nya servicehus och *Salongerna* på Rågsved servicehus.

#### **Finns Sjukgymnast eller Hälsopedagog som arbetar med äldre i förbyggande verksamhet**

Ja. Vi har två hälsocoacher som cirkulerar mellan de olika enheterna olika tider i veckan.

#### **Finns Gym för äldre i förebyggande verksamhet?**

Ja, i anslutning till Årstapaviljongen finns gym för äldre och sittgymnastik eller andra lättare fysiska aktiviteter finns på alla träfflokaler i stadsdelen. I närheten av träffpunkten Dalstugan finns

ett utomhusgym. I anslutning till Rågsveds aktivitetscentra finns ett gym för äldre.

**Finns tillgång till Arbetsterapeut i förebyggande verksamhet**

Nej

**Finns det en Volontärsamordnare och finns samverkan med studieförbund, idrottsföreningar, ideella organisationer?**

En lokal överenskommelse med föreningar och frivilligorganisationer finns i stadsdelen. Förebyggande enheten arrangerar bussresorna till Gålö/Sävnäs , varje sommar under veckorna 26 -34. Detta är ett samarrangemang mellan kommunen och föreningarna i Enskede-Årsta-Vantör stadsdel.

**Finns tillgång till Dietist i förebyggande verksamhet?**

Ja

**Finns möjlighet att äta lagad mat i samvaro med andra?**

Det finns inte möjlighet att äta lagad mat på träffpunkterna, förutom på Dalstugan en gång per vecka, men smörgås och lättare förtäring finns att köpa på respektive café. Festluncher anordnas på träffpunkterna vid speciella tillfällen och högtider under året. Det finns en matlagningsgrupp speciellt för män.

*Restaurang Senioren* är en restaurang för äldre i stadsdelen som drivs av stadsdelsförvaltningens kostnhet. Här finns hemlagad mat till bra pris alla dagar i veckan klockan 11.00 - 14.00

**Finns Stödinsatser för äldre som vill lära sig ny teknik t ex Ipadcafé**

Hjälp och stöd att lära sig ny teknik finns på Gullmars där man kan få hjälp att använda sin mobiltelefon samt surfplattecafé en gång i veckan.

**Hur tänker ni kring att stötta svaga grupper?**

En grupp finns för att stötta personer med psykisk ohälsa.

**Finns heminstruktör?**

Ja, heminstruktören besöker träffpunkterna på bestämda dagar och kan även göra hembesök

**Finns det tillgång till fixartjänst?**

Ja



**Hur gör ni för att nå ut med information? få fler deltagare?**

En broschyr och en hemsida finns samt via anslag på stadsdelens anslagstavlor. Specialarrangemang såsom Hälsovecka och Minimässa skrivs med separat annons i lokalpressen, vilket lockar fler att komma till enheterna. Dessutom marknadsförs enheten via samverkan med föreningar och den gemensamma broschyr vi har med dem. Annonsering en gång i månaden i lokal tidningen i samband med nämndannons.

**Hur fungerar den uppsökande verksamheten?**

Beställarenheten ansvarar för den uppsökande verksamheten.

**I vår stadsdel finns även andra förebyggande och hälsofrämjande insatser för äldre i ordinärt boende Goda exempel.** I anslutning till Rågsved aktivitetscenter finns en hälsoträdgård för promenader och sinnesstimulering.

*Restaurang Senioren* är en restaurang för äldre i stadsdelen som drivs av stadsdelsförvaltningens kostenhet. Här finns hemlagad mat till bra pris alla dagar i veckan.

Riktade insatser ges till vissa grupper, exempelvis matlagningsgrupp för män och samtalsgrupp för att skapa psykisk hälsa.

## Farsta

### **Hur är den förbyggande verksamheten organiserad?**

I Farsta finns tre träffpunkter i egen regi. *Aktivitetshuset Tuben* och *Mötesplats Fagersjö* är organiserade under avdelningen för stadsplanering. *Mötesplats 49:an* är organiserade under enheten Egen regi äldreomsorg och tillhör samma enhet som Edö dagverksamhet. *Postiljonens Träffpunkt* är en öppen dagvård som är organiserad under Postiljonens vård och omrorgsboende. *Myrans träffpunkt* drivs på entreprenad.

### **Beskriv de öppna träfflokaler eller mötesplatser för äldre som finns i stadsdelen**

*Aktivitetshuset Tuben* en social mötesplats med inriktning hälsa och kultur. Det är öppet för seniorer i Farsta på dagtid och ungdomar på kvällstid. På seniorverksamheten jobbar en aktivitetssamordnare och en kultursekreterare. Här erbjuds social samvaro och aktiviteter som till exempel föredrag, Qi Gong, gymnastik, musik, bingo och se på film. Flera aktiviteter genomförs i samverkan mellan Farsta stadsdelsförvaltning, Röda Korset, ABF Stockholm, Bilda, SPF Sköndal, SPF Farsta, PRO Farsta Centrum och PRO Tallkrogen - Gubbängen. Öppettider 8.30-14.30

*Mötesplats Fagersjö* är en samlingsplats för alla som vill träffa andra och aktivera sig i Fagersjö. Det är allsång på fredagar mellan klockan 10-11. Dans på tisdagar mellan 10-11. Det finns även en Romsk syförening där det går att se hur traditionella romska dräkter sys eller få hjälp att lägga upp sina jeans. Onsdagar kl 10-16 är det språkcafé för kvinnor som kan träffa våra stadsdelsmammor, ta en kaffe, träna svenska och få allmän samhällsvägledning. Öppettiderna är måndag-torsdag 10-16.

*Mötesplatsen 49:an* är en öppen dagverksamhet för seniorer. Inget biståndsbeslut behövs. Det erbjuds aktiviteter som lättare gymnastik, spela bingo eller lyssna till musik, sy, sticka och lägga pussel med mera. Stående Qigong kl 10 måndagar och sittgymnastik kl 11 måndag, onsdag och fredag. Kyrkan kommer en onsdag i månaden. Lunch alternativt sopplunch arrangeras en onsdag i månaden. 49:an firar alla högtider och ordnar underhållning. Öppettider är vardagar kl. 8.30-14.30

*Myrans träffpunkt* är öppen för seniorer i Farsta stadsdelsområde. Här erbjuds förtäring till självkostnadspris, olika aktiviteter eller att bara umgås och prata bort en stund. Myrans träffpunkt är en öppen dagverksamhet och det behövs något biståndsbeslut för att komma hit. Dagverksamheten är öppen alla helgfria vardagar. Måndag t.om. fredag kl. 09.00 - 15.00

*Postiljonens träffpunkt* är en öppen dagvård. Träffpunkten tillhör Postiljonens vård och omsorgsboende. Vi håller till i caféet där vi har gott om utrymme till måltider och aktiviteter. Vid aktiviteter som dans, musikunderhållning etc. har vi tillgång till vår samlingsal. Vi erbjuder aktiviteter såsom bingo, korsord, spel, högläsning samt gymnastik. Sommartid intar vi lunchen och kaffet ute i vår paviljong samt nyttjar vår fina trädgård..

**Finns det en Volontärsamordnare och finns samverkan med studieförbund, idrottsföreningar, ideella organisationer?**

Nej, men ett upparbetat samarbete finns med flera frivilligorganisationer, pensionärsföreningar, kyrkan, ideella organisationer.

**Finns möjlighet att äta lagad mat i samvaro med andra?**

Nej, men kaffe och fikabröd eller smörgås serveras på träffpunkterna. Lunch alternativt sopplunch erbjuds på *Mötesplats 49* en onsdag i månaden. Sommarlunch och festluncher erbjuds på både *Aktivitetshuset Tuben* och *Mötesplats 49*

**Finns tillgång till Dietist i förebyggande verksamhet?**

Ja, Dietisten har föreläsningar om kost och hälsa

**Finns Gym för äldre i förebyggande verksamhet?**

Nej

**Finns Sjukgymnast eller Hälso pedagog som arbetar med äldre i förbyggande verksamhet?**

Nej, men en senior, tidigare idrottslärare leder gymnastikgrupper på *Aktivitetshuset Tuben*

**Finns tillgång till Arbetsterapeut i förebyggande verksamhet?**

Nej

**Hur fungerar den uppsökande verksamheten?**

Ansvar för den uppsökande verksamheten ligger på beställarenheten

**Finns Stödinsatser för äldre som vill lära sig ny teknik t ex Ipadcafé**  
Ipadcafé' samt individuell hjälp finns på *Aktivitetshuset Tuben*



**Hur tänker ni kring att stötta svaga grupper?**

Inga riktade insatser finns för äldre med psykisk ohälsa eller personer som är tidigt i sin demensdiagnos finns i dagsläget. Språkcafé för kvinnor finns på *Mötesplats Fagersjö* på onsdagar.

**Hur gör ni för att nå ut med information? få fler deltagare?**

Hemsida och broschyr

**Finns heminstruktör?**

Ja

**Finns det tillgång till fixartjänst?**

Ja

**I vår stadsdel finns även andra förebyggande och hälsofrämjande insatser för äldre i ordinärt boende. Goda exempel**

”Musik i Ladan” är ett samarbete med nykterhetsföreningen IOGT-NTO som ordnar musikunderhållning på onsdagar i ladan vid Farsta gård.

På *Aktivitetshuset Tuben* har det startats en manlig musikorkester för att nå fler män till mötesplatsen.

## Hägersten-Liljeholmen

### Hur är den förebyggande verksamheten organiserad?

Den förebyggande verksamheten är organiserad i en förebyggande enhet som heter Äldrestöd. Inom Äldrestöd finns medarbetare som har olika yrkeskompetenser.

- Anhörigstöd. Uppsökande verksamhet till sammanboende:  
Anhörigkonsulent
- Äldrestöd. Vägledande samtal och lots till äldre:  
Anhörigkonsulent
- Syn –och hörselinstruktör.
- Servicetjänst för äldre: fixare.
- Seniorhälsan: Aktivitetsledare och hälsopedagoger

Inom enheten finns fem öppna mötesplatser. På Fruängsgårdens servicehus finns *Seniorhälsan Fruängsgården* och på Trekantens servicehus finns *Seniorhälsan Trekanten* samt mötesplatserna *Västertorpsträffen*, *Hövdingagården* och *Axelsbergs aktivitetscenter*.

### Beskriv de öppna träfflokaler eller mötesplatser för äldre finns i stadsdelen

*Seniorhälsan Fruängsgården* är öppen för seniorer i Hägersten-Liljeholmen och erbjuder en mängd olika aktiviteter som gympa, qigong, allsång säsongsbundna fester och underhållning. Här finns också dator att låna. Vi samverkar med förtroenderåden, pensionärsorganisationer, kyrkan samt volontärer. Det finns även möjlighet till träning i gym. Gymmet är öppet måndag–fredag klockan 7.00–11.30.

*Seniorhälsan Trekanten* är öppen för seniorer i Hägersten-Liljeholmen och erbjuder aktiviteter som gympa, qigong, frågesport, taktill massage, medicinsk yoga underhållning och olika fester.

*Västertorpsträffen* (tidigare Antikträffen) & *Café Droppen/Bruket* är en öppen träffpunkt där Seniorhälsan i Hägersten-Liljeholmen erbjuder seniorer gemenskap i olika aktiviteter, samt ett café och en butik. På *Västertorpsträffen* erbjuds lättgympa, qigong, yoga ,bingo samt säsongsbundna fester.

Måndagsträffen är en gemensam kaffestund med Seniorhälsan och olika aktiviteter som allsång och frågesport. På *Café Droppen/Bruket och Butik* finns kaffe med hembakat att köpa till självkostnadspris. I butiken kan man handla marmelader och inläggningar från egen tillverkning. På onsdagar erbjuds en lättlunch klockan 11.00–11.30. Verksamheten drivs i samverkan mellan äldreomsorgen och socialpsykiatri samt med volontärer.

*Hövdingagården* är öppen för seniorer i Hägersten-Liljeholmen. Här finns möjlighet att delta i olika aktiviteter. Seniorhälsan erbjuder styrkegympa för seniorer på onsdagar kl.9.00-10.00 och volontärer anordnar dataträff onsdagar klockan 11.00-12.30. Olika aktiviteter med pensionärsföreningarna arrangeras också. Hövdingagården är ett samarbete mellan Hägersten-Liljeholmens äldreomsorg och fritidsverksamhet, SPF och PRO.

*Axelsbergs aktivitetscenter* ligger mitt i Hägersten nära ett litet centrum med matbutik och restaurang. Det är nära till kommunikationer, 100 meter bort ligger tunnelbanestation Axelsberg. Hägersten-Liljeholmens stadsdelsförvaltning ansvarar för aktivitetscentret där det finns möjlighet till sociala aktiviteter, yoga samt olika typer gympa. Vi samverkar med Mulu Café som ligger i anslutning till aktivitetscentret. Aktivitetscentret är öppet både för de boende och för andra äldre i stadsdelen.

**Finns det en Volontärsamordnare och finns samverkan med studieförbund, idrottsföreningar, ideella organisationer?**

Nej det finns ingen frivilligsamordnare.

Ideella organisationer :Brännkyrka Veteranring, Fenix – självhjälpcenter och frivilligcentral.

**Finns möjlighet att äta lagad mat i samvaro med andra?** Ja en dag i veckan på Västertorpsträffen & Café Droppen/ Bruket.

**Finns tillgång till Dietist i förebyggande verksamhet?**

Ja. Inom äldreomsorgen finns en dietist. Hon stödjer och utbildar äldreomsorgens medarbetare i nutritionsfrågor, håller föreläsningar/information och kan tillhandahålla informationsmaterial.

**Finns Gym för äldre i förebyggande verksamhet?**

Ja, på Fruängsgårdens servicehus finns ett gym

**Finns Sjukgymnast eller Hälso pedagog som arbetar med äldre i förbyggande verksamhet**

Ja, hälsopedagoger.

**Finns tillgång till Arbetsterapeut i förebyggande verksamhet**

Nej

**Hur fungerar den uppsökande verksamheten?**

Uppsökande verksamheten riktas till sammanboende, där någon under året fyller 80 år. Information skickas hem och kompletteras med ett telefonsamtal, även hembesök erbjuds.

**Finns Stödinsatser för äldre som vill lära sig ny teknik t ex Ipadcafé**  
Volontärer anordnar dataträff på *Hövdingagården* .

**Hur tänker ni kring att stötta svaga grupper?**  
Inga riktade insatser

**Hur gör ni för att nå ut med information? få fler deltagare?**  
Hemsida, broschyr finns, annonsering i lokalpress, stadsdelens facebookssida. Informerar kollegor och samverkanspartners inom äldreomsorgens och landstingets verksamheter.  
Deltar 2 ggr/ år på pensionärsorganisationerna PRO och SPF möten samt 1 gång per år på pensionärsråd och funktionshindersrådet.

**Finns syn och -hörselinstruktör?**  
Ja, syn- och hörselinstruktörerna har syn –och hörselgrupp, öppet hus på träffpunkterna och hjälpmedelsträning i hem och närmiljö för personer över 20 år med syn- och hörselproblematik. De erbjuder utbildning och handledning för personal och anhöriga.

**Finns det tillgång till fixartjänst?**  
Ja . Fixartjänsten är till för seniorer som är 75 år och äldre och syftar till att förebygga fallolyckor. Vi erbjuder hjälp med att t.ex. byta glödlampor, proppar och batterier, fästa sladdar samt hänga upp gardiner.

**I vår stadsdel finns även andra förebyggande och hälsofrämjande insatser för äldre i ordinärt boende Goda exempel ”Trygghet genom ett samtal om dagen”** är en ideell förening i Älvsjö och Hägersten-Liljeholmen. Den äldre ringer upp Veteranringens telefonsvarare en gång om dagen. Volontärerna följer upp att personen har hört av sig, i annat fall ringer de upp eller tar kontakt med någon av de kontaktpersoner som uppgivits.

## Hässelby-Vällingby

### **Hur är den förebyggande verksamheten organiserad?**

I Hässelby-Vällingby finns tre träffpunkter för seniorer, *Växthuset*, *Aktivitetscenter Hässelgården* samt *Fästmansoffan*. Träffpunkterna, fixartjänst och anhörigkonsulenten samt sjukgymnast är organiserade i samma enhet under Avdelningen för utförare äldreomsorg. Personalen cirkulerar enligt schema mellan de olika enheterna i den förebyggande enheten.

### **Beskriv de öppna träfflokaler eller mötesplatser för äldre som finns i stadsdelen**

*Växthuset* erbjuder social samvaro och en mängd aktiviteter som till exempel dans, sittgymna, pilates, filmvisning, underhållning och bingo. Fikat är till självkostnadspris. Här firas också högtidsdagar som midsommar, jul och påsk. Det finns gym och balansträning i barr för äldre som har särskilt behov av detta.

Öppettider ; Mån 8.30–12.00, tis-tors 8.30–16.00, fre 8.30–15.30

*Fästmansoffans aktivitetscenter* Här erbjuds sittgymna, bingo, spela spel och umgås över en kaffe med dopp. Aktivitetscentret är öppet både för de boende och för andra äldre i stadsdelen. Öppettider Måndag 13.00–16.00

*Aktivitetscenter Hässelgården* erbjuder social samvaro över en kopp kaffe, körsång, bingo eller rörelse till glad musik. Det erbjuds även Sittgymna, senioryoga och mage-rygg på stor boll.

**Finns det en Volontärsamordnare och finns samverkan med studieförbund, idrottsföreningar, ideella organisationer?** Nej, ingen volontärsamordnare men samverkan med flera frivilligorganisationer, studieförbund, volontärer, ideella organisationer finns bland annat med Syriska föreningen och Finska pratstugan.

### **Finns möjlighet att äta lagad mat i samvaro med andra?**

Nej, men kaffe och fikabröd eller smörgås serveras på träffpunkterna.

### **Finns tillgång till Dietist i förebyggande verksamhet?**

Nej

**Finns Gym för äldre i förebyggande verksamhet?** Ja, Det finns ett gym på *Växthuset* och sjukgymnast bedömer behovet av gymträning eller balansträning i barr. På *Aktivitetscenter Hässelgården* erbjuds Sittgymna, senioryoga och mage-rygg på stor boll.



**Finns Sjukgymnast eller Hälso pedagog som arbetar med äldre i  
förbyggande verksamhet**

Ja. Sjukgymnast cirkulerar mellan enheterna fasta dagar och tider i veckan

**Finns tillgång till Arbetsterapeut i förebyggande verksamhet**

Nej

**Finns Stödinsatser för äldre som vill lära sig ny teknik t ex Ipadcafé**  
När det gäller stödinsatser för ny teknik har vi i omgångar haft Ipad café men det har inte varit välbesökt. Nu uppmuntrar vi till att besökare ska besöka vår Facebooksida samt att visa och hjälpa till när frågor/ problem med egen mobil uppstår till vardags.

**Hur tänker ni kring att stötta svaga grupper?**

Inga riktade aktiviteter finns i dagsläget

**Hur gör ni för att nå ut med information? få fler deltagare?**

Broschyr och hemsida finns

**Finns heminstruktör?**

Ja, heminstruktör för syn och hörsel kommer till Växthuset en gång i veckan för att hjälpa till med syn och hörselhjälpmedel. Hon gör även hembesök vid behov. Heminstruktör kommer också till Hässelgården en gång i månaden.

**Hur fungerar den uppsökande verksamheten?**

Ansvar för den uppsökande verksamheten ligger på beställarenheten

**Finns det tillgång till fixartjänst?**

Ja, Det finns en fixare som kan hjälpa till med uppgifter som innebär fallrisk, till exempel byta glödlampor, byta batteri i brandvarnare och byta gardiner.

## Kungsholmen

### **Hur är den förebyggande verksamheten organiserad?**

På Kungsholmen finns en träfflokal för seniorer som bor i stadsdelen. *Baltzar träfflokal* är organiserad under utförarenheter inom äldreomsorgen med samma chef som Kungsholmens kommunala hemtjänstenhet. Fixaren/vaktmästaren är också organiserad under utförarenheter inom äldreomsorgen med samma chef som Kungsholmens kommunala hemtjänstenhet.

### **Beskriv de öppna träfflokaler eller mötesplatser för äldre som finns i stadsdelen?**

*Baltzar träfflokal* är en mötesplats för äldre på Kungsholmen, På Baltzar träfflokal kan man delta i olika aktiviteter, läsa dagstidningen, använda träfflokals dator eller bara umgås över en kopp kaffe och prata bort en stund. Kaffe och hembakat bröd serveras varje dag. Varje vecka erbjuds flera olika aktiviteter, till exempel surfplattecafé, gymnastik eller filmvisning. På onsdagar är det veckovis underhållning såsom musikframträdanden eller inbjudna föreläsare.

Två heltidsanställda aktivitetsansvariga jobbar på enheten. De flesta besökarna kommer utifrån men verksamheten är även öppen för dem som bor på Serafens vård och omsorgsboende i samma hus. Öppettider är måndag till torsdag kl.10.00-16.00

### **Finns Gym för äldre i förebyggande verksamhet**

Nej, gym för äldre finns inte i stadsdelen men på Baltzar träfflokal finns ett utarbetat samarbete med primärvårdens fysioterapeuter där äldre slussas över efter avslutad behandling till träfflokals gymnastikgrupp som är på måndagar och varannan torsdag.

### **Finns Sjukgymnast eller Hälso pedagog som arbetar med äldre i förebyggande verksamhet**

Nej

### **Finns tillgång till Arbetsterapeut i förebyggande verksamhet**

Nej

### **Finns möjlighet att äta lagad mat i samvaro med andra?**

Nej, det finns inte möjlighet att äta lagad mat men inköpta matlådor och sallad finns på Baltzars träfflokal. I samma hus som Baltzar träfflokal finns en restaurang

**Finns tillgång till Dietist i förebyggande verksamhet?**

Nej

**Finns det en Volontärsamordnare och finns samverkan med studieförbund, idrottsföreningar, ideella organisationer?**

Samverkan med olika studieförbund och föreningar finns på Baltzar träfflokal. Pensionärsföreningar på Kungsholmen samt demensföreningen Stockholm disponerar lokalen vissa tider. Även anhörigstödet har anhöriggrupper i lokalen på kvällstid. Seniornet finns på plats varje tisdag. Studieförbundet vuxenskolan har cirklar för anhöriga. Volontärer finns också i verksamheten såsom en filmklubb Ceniaster som visar film varannan torsdag. Programrådet som består av 5-8 seniorer som organiserar underhållningen varje onsdag. Samverkan med anhörigkonsulenterna finns och gemensamma aktiviteter planeras.

**Finns Stödinsatser för äldre som vill lära sig ny teknik t ex Ipadcafé**

Ja. Hjälp och stöd att lära sig ny teknik finns på träfflokalen där man kan få hjälp att använda dator och surfplattecafé finns en gång i veckan.

**Hur tänker ni kring att stötta svaga grupper?**

Inga riktade aktiviteter finns för sköra äldre såsom samtalsgrupper för personer som är tidigt i sin demenssjukdom, har kognitiv svikt eller psykisk ohälsa.

**Hur gör ni för att nå ut med information? få fler deltagare?**

Broschyr finns, Info på hemsidan. Fixaren är också delaktig i att sprida information om träfflokalen till tex vårdcentral etc. Hemtjänsten hjälper också till att sprida informationen.

**Hur fungerar den uppsökande verksamheten?**

Ansvar för Uppsökande verksamhet ligger på beställarenheten. Det finns även tre Äldrekuratorer som kan göra hembesök.

**Finns det tillgång till fixartjänst?**

Ja, Fixartjänst finns i form av en vaktmästare som kan hjälpa till i hemmet med diverse göromål som att sätta upp tavlor, byta glödlampor eller ta ner saker från vinden.

**Finns tillgång till Heminstruktör i förebyggande verksamhet?**

Ja, Heminstruktör kommer en gång i månaden till träfflokalen och finns i övrigt tillgänglig för äldre i stadsdelen genom hembesök. Heminstruktör kan ge råd och stöd kring syn- och hörselhjälpmedel.

**I vår stadsdel finns även andra förebyggande och hälsofrämjande insatser för äldre i ordinärt boende . Goda exempel.**

Kungsholmen erbjuder trygghetsringning. Trygghetsringningen är till för personer som känner behov av extra trygghet i vardagen. Personer som bor ensamma kan anmäla sig till trygghetsringning. Det innebär att de varje morgon ringer till en telefonsvarare som sedan lyssnas av. Om personen av någon anledning glömt att ringa kommer volontärer att ringa upp och om inte någon svarar kontaktas en kontaktperson. Det är omkring tjugo frivilliga som turas om att lyssna av telefonsvararen.

Biståndshandläggarna på Kungsholmens stadsdelsförvaltning remitterar personer till någon av de tre Äldreкураторerna när de möter äldre som har behov av stöd från kuratorerna. Det är ett av flera verktyg för att skapa trygghet för de äldre på Kungsholmen och Essingeöarna.

## **Norrmalm**

### **Hur är den förebyggande verksamheten organiserad?**

På Norrmalm finns en förebyggande enhet där anhängkonsulent, de två öppna mötesplatserna och en dagverksamhet ingår. Ett aktivitetscentra är under uppbyggnad. Fixartjänst är organiserad under Väderkvarnens vård och omsorgsboende

### **Beskriv de öppna träfflokaler eller mötesplatser för äldre som finns i stadsdelen**

*Vasaträffen* är kommunövergripande, det vill säga öppen för alla äldre i Stockholms stad. En mötesplats med möjlighet till social samvaro och kaffestunder med hembakat i det egna caféet. Aktiviteter är musikunderhållning med professionella artister, allsång, dans, poesi och teatergrupper, fester, pubaftnar, berättarcafé, gymnastik och utflykter. Den populäraste aktiviteten är musikunderhålningen på tisdagar. Det finns egen utgång till trädgård med cafémöbler. Öppettider är måndag-fredag kl. 10.00-16.00

*Ljuspunktens träfflokal* är en social mötesplats för seniorer över 65 år samt för anhöriga och anhörigvårdare inom Norrmalms stadsdelsområde. Verksamheten bedrivs i samarbete med frivilligorganisationer. Seniorcafé, Anhörigcafé, Bridge, Tai Chi, Qi gong, Yoga, Kör. Seniorgym finns med instruktion måndag, tisdag, torsdag och lördag. Matbuss med utflykt och lunch en gång en lördag i månaden, kl.10.00-14.00

*Vädurens aktivitetscentra* håller på att starta upp och rekrytering av aktivitetsansvarig pågår. Aktiviteterna är i dagsläget fikastund en dag i veckan.

**Finns det en Volontärsamordnare och finns samverkan med studieförbund, idrottsföreningar, ideella organisationer?** Ej Volontärsamordnare men samverkan med bland annat Pro, SPF, Röda korset mfl.

### **Finns möjlighet att äta lagad mat i samvaro med andra?**

Det finns möjlighet att fika och äta lättare mat såsom smörgås. Sopplunch på fredagar

### **Finns tillgång till Dietist i förebyggande verksamhet?**

Nej, men en senior som varit hushållslärlarinna har hållit i kurser kring kost etc.

**Finns Gym för äldre i förebyggande verksamhet?**

Ja, Samverkan med vårdcentralens strokegrupper, Gym instruktion måndag, tisdag och torsdag. Seniorsympa på Emanuelskyrkan 1 ggr/veckan

**Finns Sjukgymnast eller Hälso pedagog som arbetar med äldre i förebyggande verksamhet**

Nej

**Finns tillgång till Arbetsterapeut i förebyggande verksamhet**

Nej

**Hur fungerar den uppsökande verksamheten?**

Uppdraget ligger hos beställarenheten. På Vasaträffen hålls informationsträffar dit alla äldre är välkomna. Polis informerar också.

**Finns Stödinsatser för äldre som vill lära sig ny teknik t ex Ipadcafé**

Ja, Kurser med Seniornet

**Hur tänker ni kring att stötta svaga grupper?**

Inga speciella aktiviteter

**Hur gör ni för att nå ut med information? få fler deltagare?**

Informationsträffar, annons i lokaltidning, fixaren, broschyr på vårdcentraler etc

**Finns heminstruktör?**

Ja

**Finns det tillgång till fixartjänst?**

Ja

**I vår stadsdel finns även andra förebyggande och hälsofrämjande insatser för äldre i ordinärt boende. Goda exempel** Det erbjuds sommarutflykter och utflykter även andra tider under året och det ordnas en välbesökt julmarknad.

## Rinkeby-Kista

### **Hur är den förebyggande verksamheten organiserad?**

Den förebyggande verksamheten i Rinkeby –Kista är organiserad under avdelningen Utförarenheter. Inom enheten finns en dagverksamhet, en hemtjänstenhet, heminstruktör för syn och hörsel samt *Kista aktivitetscentra*. Tre öppna mötesplatser *Akalla öppna mötesplats*, *Rinkeby öppna mötesplats* och *Husby öppna mötesplats* drivs fortfarande av lokala föreningar med stöd av stadsdelen.

### **Beskriv de öppna träfflokaler eller mötesplatser för äldre som finns i stadsdelen**

*Kista aktivitetscentra* har sina lokaler i anslutning till Kista servicehus med närhet till Kista centrum. *Kista aktivitetscentra* vill ge seniorer ökade möjligheter till aktiviteter och social gemenskap. Aktiviteter som musikunderhållning, föreläsningar,, kulturträffar utflykter, studiebesök, glasmålning, vävning med mera finns planerat för varje termin. Öppet måndag-fredag kl.9.00-16.00

*Akalla öppna mötesplats* vill ge seniorer ökade möjligheter till aktiviteter och social gemenskap. Verksamheten drivs av föreningar och med stöd av stadsdelsförvaltningen. De öppna mötesplatserna arrangerar utflykter, kulturträffar, underhållning, information om seniorfrågor, studiebesök med mera. Finska gruppen träffas en gång i veckan. Öppet måndag-fredag kl.9.00-16.00

*Husby öppna mötesplats* vill ge seniorer ökade möjligheter till aktiviteter och social gemenskap. Soppluncher med tema, bingo, bridge studiecirkel, resor och underhållning är en del av de aktiviteterna som erbjuds. Verksamheten drivs av sex föreningar med stöd av stadsdelsförvaltningen. De öppna mötesplatserna arrangerar utflykter, kulturträffar, underhållning, information om seniorfrågor, studiebesök, med mera.

*Rinkeby öppna mötesplats* vill ge seniorer ökade möjligheter till aktiviteter och social gemenskap. Verksamheten drivs av två föreningar med stöd av stadsdelsförvaltningen. De öppna mötesplatserna arrangerar utflykter, kulturträffar, underhållning, information om seniorfrågor, studiebesök, med mera.

**Finns det en Volontärsamordnare och finns samverkan med studieförbund, idrottsföreningar, ideella organisationer?** Nej men ett utbyggt samarbete finns med olika föreningar

### **Finns möjlighet att äta lagad mat i samvaro med andra?**

Nej men sopplunch ordnas ibland på *Husby öppna mötesplats*. Frukost och eftermiddagsfika erbjuds på *Kista aktivitetscentra*

**Finns tillgång till Dietist i förebyggande verksamhet?**

Ja, kan föreläsa på öppna träffpunkter

**Finns Gym för äldre i förebyggande verksamhet?**

Ja, det finns gym kopplat till *Kista aktivitetscentra*

**Finns Sjukgymnast eller Hälso pedagog som arbetar med äldre i förebyggande verksamhet**

Ja, en sjukgymnast har börjat i september

**Finns tillgång till Arbetsterapeut i förebyggande verksamhet**

Nej

**Hur fungerar den uppsökande verksamheten?**

Uppdraget ligger på Beställarenheten

**Finns Stödinsatser för äldre som vill lära sig ny teknik t ex Ipadcafé**

Ja, IT-stöd finns på *Kista aktivitetscentra*

**Hur tänker ni kring att stötta svaga grupper?**

Inga riktade aktiviteter finns i dagsläget, det viktigaste är att nå ut med information

**Hur gör ni för att nå ut med information? få fler deltagare?**

Via hemtjänst, vårdcentralen, anslagstavlur, annons i lokaltidning samt dela ut flyers i centrum

**Finns heminstruktör?**

Ja, heminstruktör för syn och hörsel besöker *Kista aktivitetscentra* en gång i veckan.

**Finns det tillgång till fixartjänst?**

Ja

**I vår stadsdel finns även andra förebyggande och hälsofrämjande insatser för äldre i ordinärt boende. Goda exempel.**

Det finns ett sinnesstimuleringsrum med konstgjord sol och strand i anslutning till *Kista aktivitetscentra* som besökarna kan njuta av.



## **Skarpnäck**

### **Hur är den förebyggande verksamheten organiserad?**

Den förebyggande verksamheten är organiserad i en förebyggande enhet där anhängstöd, fixare, heminstruktör och tre aktivitetsledare för *Mötesplats Skarpnäck* och *Mötesplats Hammarbyhöjden* ingår.

### **Beskriv de öppna träfflokaler eller mötesplatser för äldre som finns i stadsdelen**

*Mötesplats Hammarbyhöjden* är en öppen träffpunkt för seniorer i Skarpnäck. På mötesplatsen erbjuds bland annat att delta på kaféer, olika träningspass och cirkelträning i gymmet. Det erbjuds även taktill massage, utflykter, matlag, Qigong och levande verkstad där man kan få prova på olika hantverk. Öppettider är måndag -fredag kl. 9.00 - 16.00

På kvällstid disponerar seniorboendet lokalen för egna aktiviteter.

*Mötesplatsen i Skarpnäck* erbjuder seniorer i stadsdelen kostnadsfria aktiviteter med fokus på social samvaro, kultur och rörelse.

### **Finns det en Volontärsamordnare och finns samverkan med studieförbund, idrottsföreningar, ideella organisationer? Nej**

### **Finns möjlighet att äta lagad mat i samvaro med andra?**

Ja. Det finns två olika matlag , ett för herrar och ett blandat där man kan laga mat och äta tillsammans med andra. Det finns en restaurang i huset och det finns kaffeservering på alla träffpunkter. Ett samarbete med Skarpnäcks kulturhus är "Ät så spelar vi " som arrangeras en gång i månaden med mat och musikunderhållning.

### **Finns tillgång till Dietist i förebyggande verksamhet?**

Ja, dietisten föreläser på mötesplatserna och har haft temadag om kost och hälsa

### **Finns Gym för äldre i förebyggande verksamhet?**

Ja, Det finns ett gym på *Mötesplats Hammarbyhöjden*. Aktivitetsledarna kan ge instruktioner i gymmet och gympaledare hyrs in till verksamheten för att hålla i gruppgymnastik och Qi gong mm

### **Finns Sjukgymnast eller Hälso pedagog som arbetar med äldre i förebyggande verksamhet**

Nej men kan hyras in vid behov.

**Finns tillgång till Arbetsterapeut i förebyggande verksamhet**

Nej

**Hur fungerar den uppsökande verksamheten?**

En av aktivitetsledarna ordnar regelbundet informationsträffar på *Mötesplats Hammarbyhöjden* samt skickar ut brev till äldre som är 80 år.

**Finns Stödinsatser för äldre som vill lära sig ny teknik t ex Ipadcafé**  
Ja, Ipadcafé med E-lots och IT-vårdar som kommer en gång i veckan

**Hur tänker ni kring att stötta svaga grupper?**

Inga speciella insatser. Det är ett ganska litet upptagningsområde, stadsdelsövergripande verksamhet skulle behövas.

**Hur gör ni för att nå ut med information? få fler deltagare?**

Annonser i lokaltidningen, broschyr, hemsida och samverkan med biståndshandläggarna

**Finns heminstruktör?**

Syn och hörselinstruktör finns inom enheten

**Finns det tillgång till fixartjänst?**

Fixartjänst finns för personer som är 75+ för att undvika fallolyckor

**I vår stadsdel finns även andra förebyggande och hälsofrämjande insatser för äldre i ordinärt boende Goda exempel** Ett samarbete med Skarpnäcks kulturhus är "Ät så spelar vi" som arrangeras en gång i månaden med mat och musikunderhållning.

Planer finns också på att starta en skribarverkstad och att utveckla samarbetet med skolan där elever från årskurs 5 kommer och har skapande verkstad och fredagsmys tillsammans med de äldre.

## Skärholmen

### **Hur är den förebyggande verksamheten organiserad?**

Den förebyggande verksamheten är organiserad under Avdelningen för äldre, personer med funktionsnedsättning och socialpsykiatri i stödenhet *Eken aktivitetscenter*, *Aspen aktivitetscenter*, *Björken aktivitetscenter* samt *Tallen aktivitetscenter* som har inriktning för döva.

### **Beskriv de öppna träfflokaler eller mötesplatser för äldre som finns i stadsdelen**

*Eken aktivitetscenter* är en mötesplats för seniorer i Skärholmens stadsdelsförvaltning. Här anordnas aktiviteter vardagar så som café, bingo, festligheter, musikunderhållning, utflykter, friskvård där vi erbjuder sittgymnastik med balansövningar.

*Aspen aktivitetscenter* är en mötesplats för seniorer i Skärholmens stadsdelsförvaltning. Här anordnas aktiviteter vardagar så som café, språkcafé, IT-hjälp, friskvård där vi erbjuder sittgymnastik med balansövningar och taktilmassage.

*Björken aktivitetscenter* är en mötesplats för seniorer i Skärholmens stadsdelsförvaltning. Här anordnas aktiviteter vardagar så som café, festligheter, musikunderhållning, finsk mötesplats, språkcafé, IT hjälp, friskvård där vi erbjuder sittgymnastik med balansövningar, promenader och taktil massage.

*Aktivitetscenter Tallen* är för döva och dövblinda som bor på seniorboendet.

### **Finns det en Volontärsamordnare och finns samverkan med studieförbund, idrottsföreningar, ideella organisationer? Nej**

### **Finns möjlighet att äta lagad mat i samvaro med andra?**

Nej, Gemensamma luncher anordnas två gånger per termin. Café finns.

### **Finns tillgång till Dietist i förebyggande verksamhet?**

Nej

### **Finns Gym för äldre i förebyggande verksamhet?**

Nej, men ett nära samarbete med Skärholmens sim- och idrottshall finns. På Tallen aktivitetscenter finns ett litet gym för dem som bor på seniorboendet. Samarbete med Aleris Rehab finns.

**Finns Sjukgymnast eller Hälso pedagog som arbetar med äldre i förbyggande verksamhet**

Nej

**Finns tillgång till Arbetsterapeut i förebyggande verksamhet**

Ja

**Hur fungerar den uppsökande verksamheten?**

Ansvar för uppsökande verksamhet ligger på beställarenheten.

**Finns Stödinsatser för äldre som vill lära sig ny teknik t ex Ipadcafé**

Ja, IT-vårdar finns 1 gång per månad och personal hjälper till vid behov.

**Hur tänker ni kring att stötta svaga grupper?**

En arbetsterapeut har anställts för att stötta äldre som inte har svenska som första språk och som vill fokusera på andra aktiviteter där språket inte är lika viktigt t ex hantverk.

Enheten har även ett mångkulturellt språkcafé där lätt svenska lärs ut. *Tallen aktivitetscenter* som har inriktning för döva.

**Hur gör ni för att nå ut med information? Få fler deltagare?**

Månadsprogram delas ut till Skärholmens sim- och idrottshall, Aleris Rehab, hemtjänst, biståndshandläggarna, Vårberg-, Skärholmen- Sättra- och Bredängsvårdcentral, Skärholmens- och Bredängsbibliotek.

**Finns heminstruktör?**

Ja, tjänsten köps av Hägersten-Liljeholmen

**Finns det tillgång till fixartjänst?**

Ja

**I vår stadsdel finns även andra förebyggande och hälsofrämjande insatser för äldre i ordinärt boende Goda exempel**

En arbetsterapeut har anställts för att stötta äldre som inte har svenska som första språk och som vill fokusera på andra aktiviteter där språket inte är lika viktigt t ex hantverk.

Enheten har även ett mångkulturellt språkcafé där lätt svenska lärs ut. *Tallen aktivitetscenter* som har inriktning för döva.

## Spånga –Tensta

### **Hur är den förebyggande verksamheten organiserad?**

De förebyggande verksamheterna är organiserade under enheten Äldre och funktionsnedsättning samt psykisk ohälsa. Det finns två öppna mötesplatser för äldre *Träffpunkten i Tensta* och *Träffpunkten i Spånga*.

### **Beskriv de öppna träfflokaler eller mötesplatser för äldre som finns i stadsdelen**

*Träffpunkten i Tensta* Här kan människor mötas och delta i sociala och kulturella aktiviteter. Olika aktiviteter erbjuds såsom bingo, boule, gym, promenader, högläsning, sittgymna och fredagskaffe. Gymmet i Tensta är öppet för alla seniorer: tis, tors och fre 09.00-15.00. Ingen instruktör finns. Träffpunkten har öppet tisdag-fredag kl. 09:00 - 15:00.

*Träffpunkten i Spånga* är öppen för alla seniorer. Här erbjuds samvaro med nya och gamla vänner, att koppla av med en kopp kaffe eller bara läsa tidningen, delta i temaeftermiddagar med intressanta och utvecklande ämnen eller delta i Engelska 1&2 samt sy och stickcafé. Föreningar, grupper som vänder sig till seniorer kan boka lokalerna. Det är anhörigcafé varannan fredag. Syn och hörselinstruktör kommer till träffpunkten och hjälper till med service och rådgivning. Finska gruppen träffas en gång i veckan. Träffpunkten är öppen måndag-onsdag kl.11.00-16.00.

**Finns det en Volontärsamordnare och finns samverkan med studieförbund, idrottsföreningar, ideella organisationer?** Nej, men ett samarbete finns med flera föreningar såsom PRO och SPF som får låna lokalen

### **Finns möjlighet att äta lagad mat i samvaro med andra?**

Nej

### **Finns tillgång till Dietist i förebyggande verksamhet?**

Nej

### **Finns Gym för äldre i förebyggande verksamhet?**

Gym finns på Tensta servicehus och på *Tensta Träffpunkt*. Det finns inte någon instruktör utan all träning sker på egen risk.

### **Finns Sjukgymnast eller Hälso pedagog som arbetar med äldre i förebyggande verksamhet**

Nej

**Finns tillgång till Arbetsterapeut i förebyggande verksamhet**

Nej

**Hur fungerar den uppsökande verksamheten?**

Biståndshandläggarna har informationsmöten tillsammans med anhörigkonsulent och färdtjänsthandläggarna.

**Finns Stödinsatser för äldre som vill lära sig ny teknik t ex Ipadcafé**

På *Träffpunkten i Tensta* finns möjlighet att lära sig mer om iPad, smartphones och data på it-verkstad ca 4-6 ggr/år. Om efterfrågan finns utökar vi antalet träffar. På *Träffpunkten i Spånga* finns Wi-fi och paddor som man kan använda gratis.

**Hur tänker ni kring att stötta svaga grupper?**

Inga riktade aktiviteter

**Hur gör ni för att nå ut med information? få fler deltagare?**

Färdtjänsthandläggaren har sitt kontor på *Träffpunkten i Spånga* och hjälper till att sprida information om verksamheterna. Broschyr finns.

**Finns heminstruktör?**

Ja

**Finns det tillgång till fixartjänst?**

Ja

**I vår stadsdel finns även andra förebyggande och hälsofrämjande insatser för äldre i ordinärt boende Goda exempel**

Senior dejt första söndagen i månaden kl. 12.00 på *Träffpunkten i Spånga*

## Södermalm

### **Hur är den förebyggande verksamheten organiserad?**

Den förebyggande verksamheten är till viss del organiserad i en förebyggande enhet där fixartjänst, anhörigscenter, terapihundsekipage, en dagverksamhet samt två öppna träfflokaler *Nytorgsträffen* och *Tanto aktivitetscentra* ingår. I Hornstulls servicehus finns ytterligare en öppen träffpunkt *Lusthuset* som tillhör servicehuset men är öppen för alla seniorer i Stockholm. *Viljan* är en mötesplats som drivs av en förening. Det finns även två stadsdelsövergripande verksamheter *Tanto seniorloкус* och *Tellus fritidscenter* som är öppna fritidsverksamheter för alla seniorer och vuxna med funktionsnedsättning som är boende i Stockholm stad. De drivs på entreprenad. Inom lokalerna finns SeniorNets datacafé *Kanelbullens IT-café*.

### **Beskriv de öppna träfflokaler eller mötesplatser för äldre som finns i stadsdelen**

*Tanto seniorloкус* är en öppen fritidsverksamhet för alla seniorer och vuxna med funktionsnedsättning som är boende i Stockholm stad. Vi bedriver hälsofrämjande aktiviteter för både kropp och själ. Exempel på dessa aktiviteter är föredrag, onsdagscafé, sittande gymnastik, körsång, samtalsgrupper och musikverkstad. Pensionärs- och handikappföreningar kan boka lokal för egen verksamhet. Öppet måndag-fredag kl. 08.30-16.30

#### *Kanelbullens IT-café*

Inom lokalerna för Tanto seniorloкус finns SeniorNets datacafé *Kanelbullens IT-café*. Här finns datorer, skrivare och annan utrustning. SeniorNets representant finns på plats för att hjälpa till. Kanelbullens erbjuder även olika kurser. Verksamheten bedrivs i samarbete mellan SeniorNet Swedens Södermalmsklubb och Södermalms stadsdelsförvaltning. Datorerna är öppna 13.00-16.00 måndag-fredag

*Tellus fritidscenter* är en öppen fritidsverksamhet för Stockholms alla seniorer och vuxna med funktionsnedsättning. Till Tellus är man välkommen för att delta i olika programpunkter och aktiviteter. Evenemangen är av varierat inslag för att passa så många som möjligt, till exempel film, musik, olika gymnastikgrupper, minigolf, boccia och handarbetsgrupper. Under vår- och sommarsäsongen kan man delta i olika uteaktiviteter. Inom Tellus lokaler finns restaurang, fotvård, hårvård och bibliotek med IT-café. Pensionärs- och handikappföreningar kan hyra lokal för egen verksamhet. Öppetid är måndag-fredag kl. 8.30-16.30

*Lusthuset* är en öppen verksamhet som vänder sig tillseniorer. Vi erbjuder en trevlig miljö inom Hornstulls servicehus där vi har fika och aktiviteter till självkostnadspris.

Vi har ljusa, trevliga lokaler i bottenplanet på Hornstulls servicehus, på innergården har vi en uteplats där fika serveras på sommaren. Fika erbjuds dagligen kl. 13.30. Öppettider Måndag – söndag Kl. 8.00-16.30

*Viljan* är en religiöst och partipolitiskt obunden förening som förmedlar och utför frivilligt arbete på Södermalm. De är öppet hus flera dagar i veckan. Målgrupper är såväl äldre som yngre personer som behöver hjälp och stöd när det naturliga nätverket inte räcker till. På måndagar 12.30-13.30 erbjuds olika aktiviteter och föreläsningar med fika och smörgås och bulle. Måndagar och torsdagar är det öppet hus mellan kl.12.00-15.00. På tisdagar är det öppet hus klockan 12.00-14.00. Då pratar vi bara finska så alla finskspråkiga är välkomna.

*Tanto aktivitetscenter* vänder sig till seniorer på Södermalm. Vi erbjuder social samvaro och har aktiviteter som cirkelfys, bingo, frågesport, föreläsningar och mycket mera. Det finns kaffeservering och lunch som vi serverar på tisdagar och torsdagar. Fredagar klockan 13.00 serveras tårta med önskemusik. Södermalms stadsdelsförvaltning ansvarar för aktivitetscentret. Aktivitetscentret är öppet både för de boende och för andra äldre i stadsdelen. Öppet måndag–fredag klockan 8.00–15.00.

*Nytorgsträffen* är ett anhörigcenter och mötesplats för seniorer i Södermalms stadsdelsområde. *Nytorgsträffen* har en speciell inriktning mot anhörigstöd. Här har chef och medarbetare i den förebyggande enheten sina kontor. Aktiviteter som erbjuds är bland annat korsord, utflykter, föreläsningar, yoga, akvarellmålning, äta lunch, dricka kaffe mm. Ipadcafé och kurser med E-lots erbjuds. En terapihund kommer på besök en gång i veckan. Anhörigvårdare är välkomna till anhörigcentret. Samtalsgrupper erbjuds för personer som nyligen har fått en demensdiagnos. Öppettider: måndag – fredag 08.00- 15.00. Volontärer har helgaktiviteter såsom Afernoon Tea etc.

**Finns det en Volontärsamordnare och finns samverkan med studieförbund, idrottsföreningar, ideella organisationer?** Nej, men ett upparbetat samarbete med olika volontärer, frivilligorganisationer och studieförbund såsom t ex Väntjänst, Röda korset, Studieförbundet Bilda, Kyrkan, Demensförbundet mm



**Finns möjlighet att äta lagad mat i samvaro med andra?**

Ja, På *Nytorgsrätten* kan man förbeställa lunch måndag-fredag. På *Tanto aktivitetscenter* serveras sopplunch på tisdagar och torsdagar. Inom *Tellus* lokaler och anslutning till *Lusthuset* finns restaurang.

**Finns tillgång till Dietist i förebyggande verksamhet?**

Ja

**Finns Gym för äldre i förebyggande verksamhet?**

Nej

**Finns Sjukgymnast eller Hälso pedagog som arbetar med äldre i förbyggande verksamhet**

Nej

**Finns tillgång till Arbetsterapeut i förebyggande verksamhet**

Nej

**Hur fungerar den uppsökande verksamheten?**

Ansvaret för den uppsökande verksamheten ligger på beställarenheten. Informationsträffar anordnas på de öppna träffpunkterna. Informationsbrev skickas även ut till äldre.

**Finns Stödinsatser för äldre som vill lära sig ny teknik t ex Ipadcafé**

Ja, Ipadcafé och kurser med E-lots finns på *Nytorgsrätten*. Ipadcafé och IT-värdar finns på *Tanto aktivitetscenter*. På *Kanelbullens IT-café* finns datorer, skrivare och annan utrustning. SeniorNets representant finns på plats för att hjälpa till. *Kanelbullen* erbjuder även olika kurser inom IT och datakunskap.

**Hur tänker ni kring att stötta svaga grupper?**

*Nytorgsrätten* erbjuder samtalsgrupper en gång i veckan för personer som nyligen har fått en demensdiagnos.

**Hur gör ni för att nå ut med information? få fler deltagare?**

Informationsträffar på mötesplatserna, hemsida, broschyr finns. Fixarna sprider också information om mötesplatserna.

**Finns heminstruktör?**

Ja, Heminstruktören besöker de öppna träfflokalerna och kan även göra hembesök.

**Finns det tillgång till fixartjänst?**

Ja, seniorer som är 75 år eller äldre boka hjälp med vardagssysslor som är tunga eller riskfyllda.

**I vår stadsdel finns även andra förebyggande och hälsofrämjande insatser för äldre i ordinärt boende eller Goda exempel**  
*Nytorgsträffen* erbjuder samtalsgrupper en gång i veckan för personer som nyligen har fått en demensdiagnos.

Terapihund besöker *Lusthuset* och *Nytorgsträffen* en gång i veckan samt *Tanto aktivitetscenter* en gång i månaden.

*Kanelbullens IT-café* för seniorer.

## Älvsjö

### **Hur är den förbyggande verksamheten organiserad?**

I Älvsjö finns två träffpunkter *Älvsjöträffen* som ligger i entréplan på Älvsjö servicehus samt *aktivitetscenter vid Långbroberg seniorboende* som är under uppbyggnad. De två träffpunkterna, Älvsjö servicehus samt den kommunala hemtjänsten är organiserade i samma enhet under avdelningen för egen regi.

### **Beskriv de öppna träfflokaler eller mötesplatser för äldre som finns i stadsdelen**

*Älvsjöträffen* är öppen för alla seniorer över 65 år. Här erbjuds social samvaro och aktiviteter som exempelvis utflykter, stavgång, korsord, olika spel, bingo, boccia, musikfrågesport, bakning, sittande gymnastik, frukost, eftermiddagskaffe, pubkvällar och underhållning. Restaurang, hårfrisörska, liten bibliotekshörna finns i servicehusets lokaler i anslutning till *Älvsjöträffen*. På *Älvsjöträffen* arbetar två personer heltid samt tidkortsanställda på helgerna. Till *Älvsjöträffen* kommer främst boende på servicehuset men även seniorer som bor i ordinärt boende är välkomna. Öppettiderna är 8.00-16.30, alla dagar året runt, även kvällsaktivitet med pub en gång i månaden.

*Aktivitetscenter vid Långbrobergs seniorboende* är öppet mån till fredag samt vissa helger. Verksamheten är under uppbyggnad och utveckling i samråd med de boende på seniorboendet. En person är anställd. Aktivitetscentret är även öppet för seniorer utifrån.

**Finns det en Volontärsamordnare och finns samverkan med studieförbund, idrottsföreningar, ideella organisationer?** I Älvsjö finns ett upparbetat samarbete med flera ideella organisationer och föreningar såsom Brännkyrka veteranring, Frivillig väntjänst och kyrkan.

En person kommer att anställas till hösten för att bland annat jobba med marknadsföring för att nå ut till äldre i ordinärt boende samt rekrytering av volontärer.

### **Finns möjlighet att äta lagad mat i samvaro med andra?**

På *Älvsjöträffen* serveras frukost varje dag samt eftermiddagsfika. Lunch serveras inte på träffen men det går att själv gå och äta i servicehusets restaurang.

### **Finns tillgång till Dietist i förebyggande verksamhet?**

Nej

**Finns Gym för äldre i förebyggande verksamhet?**

På Älvsjöträffen finns ett gym för äldre på Älvsjö servicehus men det finns inte tillgång till handledning eller någon som kan ge träningsinstruktioner. Det är i dagsläget ingen utifrån som besöker gymmet. Både på *Långbrobergs aktivitetscenter* och *Älvsjöträffen* finns möjlighet att delta i sittgymna eller stavgång.

**Finns Sjukgymnast eller Hälso pedagog som arbetar med äldre i förbyggande verksamhet**

Nej

**Finns tillgång till Arbetsterapeut i förebyggande verksamhet**

Nej

**Finns Stödinsatser för äldre som vill lära sig ny teknik t ex Ipadcafé**

Nej. Tidigare har det funnits tillgång till IT-vårdare på Älvsjöträffen men i dagsläget finns det inte någon sådan verksamhet för äldre som vill lära sig ny teknik.

**Hur tänker ni kring att stötta svaga grupper?**

Inga riktade aktiviteter finns för sköra äldre såsom samtalsgrupper för personer som är tidigt i sin demenssjukdom, har kognitiv svikt eller psykisk ohälsa.

**Hur gör ni för att nå ut med information? få fler deltagare?**

Hemtjänsten uppmuntras till att förlägga promenaderna med de äldre som har behov av social samvaro till någon av träffpunkterna. Broschyr finns.

**Hur fungerar den uppsökande verksamheten?**

Ansvar för den uppsökande verksamheten ligger på beställarenheten. Informationsträffar för äldre i stadsdelen hålls på *Älvsjöträffen*

**Finns heminstruktör?**

Ja

**Finns det tillgång till fixartjänst?**

Ja

## Östermalm

### **Hur är den förbyggande verksamheten organiserad?**

Förebyggande verksamheten är organiserad under enheten Dagverksamheterna Östermalm.

Inom enheten finns två dagverksamheter med demensinriktning, en social dagverksamhet samt fyra öppna träffpunkter *Rioträffen*, *Seniorträffen*, *Träffen Rudandammen* samt *Träffen Hjorthagen*.

Under hösten startar även en *Informationscentral för seniorer*

### **Beskriv de öppna träfflokaler eller mötesplatser för äldre som finns i stadsdelen**

*Rioträffen* är en träffpunkt för alla seniorer som bor i Östermalms stadsdelsområde. Vi har en inriktning mot kultur och friskvård. Vi erbjuder ett utbud av olika aktiviteter inom litteratur, konst, musik, teater, film och läsecirklar. Öppettider är måndag-fredag klockan 09.00-15.30.

*Seniorträffen* är en öppen träffpunkt för seniorer som bor på Östermalm. Här erbjuds olika aktiviteter såsom gymnastik, it-café, sopplunch, film, bingo, utflykter mm. *Seniorträffen* har inriktning med hälsoperspektiv och social samvaro. Öppettider är måndag-fredag kl. 09.30-15.30

*Träffen Hjorthagen* är en öppen träffpunkt för seniorer som bor på Östermalm. Här erbjuds olika aktiviteter såsom sittgymnastik, ballongträning och ipad-café. Öppet torsdagar klockan 10-14.

*Träffen Rudandammen* är en öppen träffpunkt för seniorer som ligger inom Kattrumpstullens vård och omsorgsboendes lokaler. Förutom social samvaro så erbjuds gymnastik, iPad café, spel och umgänge med kaffe/ smörgås till självkostnadspris. Öppet tisdagar mellan 9.00-14.30.

### *Informationscentral för seniorer*

I anslutning till seniorträffen ligger en öppen informationscentral. Hit kan seniorer vända sig för att lämna synpunkter och få hjälp med frågor som i huvudsak rör äldreomsorgen. Syftet är att öka medborgardialogen och främja möjligheten för seniorerna i stadsdelen att få information av olika slag. En person finns tillgänglig för att ta emot besökare tisdagar, onsdagar och torsdagar mellan 12.00-16.00 och övrig tid måndag-fredag när man informationscentralen på telefon och mejl.

**Finns det en Volontärsamordnare och finns samverkan med studieförbund, idrottsföreningar, ideella organisationer?** Ja, vi samverkar med flera olika volontärer bland annat Frivillig väntjänst. På *Rioträffen* har vi samarbete med biblioteket som är där varje tisdag. Flera volontärer arbetar med ” boken kommer” och de går hem till personer med önskade böcker från biblioteket.

Vi samarbetar med jobbtorget och tar emot ungdomsanställningar i våra verksamheter, främst inom de Biståndsbedömda verksamheterna.

**Finns möjlighet att äta lagad mat i samvaro med andra?**  
Ja. På Rioträffen finns en restaurang i anslutning till verksamheten. På de övriga träffpunkterna serveras kaffe och lättare måltid såsom smörgås.

**Finns tillgång till Dietist i förebyggande verksamhet?**  
Nej

**Finns Gym för äldre i förebyggande verksamhet?**  
Ja. Tessinparkens utegym för äldre som är bemannat en dag i veckan

**Finns Sjukgymnast eller Hälso pedagog som arbetar med äldre i förbyggande verksamhet**  
Nej

**Finns tillgång till Arbetsterapeut i förebyggande verksamhet**  
Nej

**Hur fungerar den uppsökande verksamheten?**  
Ansvaret för uppsökande verksamhet ligger på beställarenheten. Information skickas ut per brev eller via hembesök.

**Finns Stödinsatser för äldre som vill lära sig ny teknik t ex Ipadcafé**  
Ja, Ipadcafé finns och volontär har haft datakurser

**Hur tänker ni kring att stötta svaga grupper?**  
Inga riktade insatser finns.

**Hur gör ni för att nå ut med information? få fler deltagare?**  
Broschyr finns samt via informationscenter för seniorer



**Finns heminstruktör?**

Heminstruktör finns och besöker *Seniorträffen* och *Riorträffen* en gång i månaden

**Finns det tillgång till fixartjänst?**

Ja, fixartjänsten utgår från Bo Bergmangatan 4 och är pågående alla vardagar i veckan på eftermiddagar 12.30-16.30. Telefontider är mellan 9.00-11.00 på vardagar.

**I vår stadsdel finns även andra förebyggande och hälsofrämjande insatser för äldre i ordinärt boende. Goda exempel**

En informationscentral för seniorer har startats. Hit kan seniorer vända sig för att lämna synpunkter och få hjälp med frågor som i huvudsak rör äldreomsorgen. Syftet är att öka medborgardialogen och främja möjligheten för seniorerna i stadsdelen att få information av olika slag.