

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, anhörigkonsulent, heminstruktörer centralt västerort samt två öppna träffpunkter *Tunets och Tranebergs aktivitetscentra* och *Friskvårdscenter*. En öppen träfflokal *Marys Cafe'* är organiserad under Mälärbackens 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 café* 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 café* 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 förbyggande 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 studiecirkel för de äldre.

Hur tänker ni kring att stötta svaga grupper?

En ny tjänst har inrättats anhängkonsulent 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 äldre konsulent har bland annat föreläsningar där alla är välkomna.

Anhörigkonsulent och äldre konsulent 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, sittgympa, 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 matlagingsgrupp speciellt för män.

Restaurang Senioren är en restaurang för äldre i stadsdelen som drivs av stadsdelsförvaltningens enhet. 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 Hälsopedagog 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 gymna, 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 gymna, 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 lättgymna, 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 socialpsykiatrin 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, hälso pedagoger.

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 anhängkonsulenten 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, sittgympa, 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 sittgympa, 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 Sittgympa, 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 Sittgympa, 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 förbyggande 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 träfflokalens 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 uppbyggt samarbete med primärvårdens fysioterapeuter där äldre slussas över efter avslutad behandling till träfflokalens gymnastikgrupp som är på måndagar och varannan torsdag.

Finns Sjukgymnast eller Hälso pedagog som arbetar med äldre i förbyggande 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 anhörigstödets 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 anhörigkonsulenten 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 Äldreкураторer 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 musikunderhållningen 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. Senorgym 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 studiecirklar, 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 Hälsopedagog 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, anslagstavlor, 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 anhörigstöd, 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 gypaledare hyrs in till verksamheten för att hålla i grupp gymnastik och Qi gong mm

Finns Sjukgymnast eller Hälsopedagog 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-värdar 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 skivareverkstad 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?

Ansvaret 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- Sätra- 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, sittgympa 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 anhängarecafé 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

Seniordejt 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 *Nytorgrträffen* 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 seniorlokus* 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 seniorlokus 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 seniorlokus* finns SeniorNets datacafé *Kanelbullens IT-café*. Här finns datorer, skrivare och annan utrustning. SeniorNets representant finns på plats för att hjälpa till. Kanelbullen 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 till seniorer. 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 *Nytorgsräffen* 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 förebyggande verksamhet

Nej

Finns tillgång till Arbetsterapeut i förebyggande verksamhet

Nej

Hur fungerar den uppsökande verksamheten?

Ansvar 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 *Nytorgsträffen*. Ipadcafé och IT-vårdar 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?

Nytorgsträffen 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 sittgympa eller stavgång.

Finns Sjukgymnast eller Hälso pedagog som arbetar med äldre i förebyggande 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-vårdar 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?

Ansvar 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 *Rioträffen* 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.