

Aktiviteter och stöd för seniorer i stadsdelen - så arbetar vi inom förebyggande verksamheten i Bromma



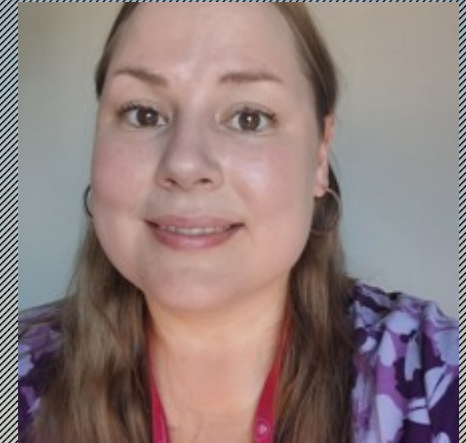
Ida-Matilda Sakko, äldrelots

Annamaria Nadi, aktivitetssamordnare



Äldrelots

- Arbetar uppsökande genom bland annat utskick och tips från biståndshandläggare och vårdcentral
- Hälsöfrämjande samtal
- Vägleda och lotsa vidare utifrån individuella situationen
- Erbjuder gruppsamtal och enskilda samtal



Anhörigkonsulent



- Anna Jepsen
- Stödjande och rådgivande samtal och anhöriggrupper
- Hon anordnar föreläsningar och måbra-aktiviteter
- Viktigt att tänka på att det är stödsamtal och inte terapisaamtal.


Fixartjänst

- Är du 69 år eller äldre och bor i Bromma kan du få hjälp hemma genom fixaren **Ahed Baza**
- Hjälper till med praktiska och ibland riskfyllda sysslor, som tunga lyfta och arbete på stege
- Digital fixare - stöd med att använda mobil, dator eller surfplatta → IT-café
- Kostnadsfri, utförs vardagar och kan användas upp till sex timmar per hushåll och år



Västerortsdietisterna



- Dietisterna Jon och Lena
 - Arbetar inom stadsdelar i Västerort (Bromma, Hässelby/Vällingby, Järva) med att förebygga, upptäcka och behandla undernäring
 - De **håller** bland annat i utbildningar för samtliga yrkesgrupper, anordnar matlagningsgrupper eller andra träffar kring mat och måltider både inom VOB och hemtjänst samt inom förebyggande verksamhet
 - När det gäller seniorer kan dietisterna ge allmänna råd, men inte individanpassade
- 

Aktivitetscenter

- Annamaria, Biggan och Eva är aktivitetssamordnare för Tunet (Råcksta) och Traneberg (Alvik)
- Mötesplats för dig över 65 år som bor i Bromma
- Olika teman varje månad
- Syfte är bland annat att mötas, bryta ensamhet och eventuellt finna nya vänner
- Aktiviteterna är kostnadsfria och fika kl 14.00 till självkostnadspris måndag-fredag



Friskvårdscentrum



- Erika och Dagmara
- Tränings- och aktivitetscentrum för dig som är över 65 år och bor i Bromma
- De erbjuder olika gymnastikgrupper, gymträning och enklare kostrådgivning.
- Gruppträningsschema vardagar samt ett gym för seniorer i Bromma
- Klippkortet kostar 325 kronor för 10 tillfällen.
Terminskort - vårtermin cirka 750 kronor

Har ni tankar, frågor eller idéer till oss?

Kontakta oss på:

Ida-matilda.sakko@stockholm.se

Annamaria.nadi@stockholm.se