

# Lotta Candert och Emmy Nehlin

Hälsopedagoger

Hälsofrämjande enheten

Norra Innerstadens stadsdelsförvaltning



# Hälsofrämjande enheten – här finns vi!

## Norra

- Vasaträffen
- Ljuspunkten
- **"Rödabergsträffen"**
- Väderkvarnsträffen
- Vädursträffen
- "På stan aktiviteter"

## Östra

- Rioträffen
- Bo Bergmansträffen
- Hjorthagsträffen



# SKRÅ

- Sociala aktiviteter
- Kost
- Rörelse
- Återhämtning

# Stödfunktioner

- Fixartjänst
- IT – pedagoger
- Kostnadsfria tjänster som kan användas 6 timmar per år och person



# Aktiviteter inom hälsofrämjande enheten

- Underhållning
- Mindfulness/meditation
- Mediyoga, Taichi och Qigong
- Hämta kraften
- Promenader
- Matlagningsgrupper
- Gym
- Bussturer och guidade visningar
- Föreläsningar
- Jympa, rörelsegädje, dans
- Poesigrupp och bokgrupp
- Lunch, café,



# Vårt uppsökande uppdrag och träffpunktsverksamhet



- Hälsosamtal
- Samtalsgrupper
- Aktiviteter i träffpunktsverksamhet
- Seniordagen
- Nätverk
- Hjärnhälsa

# Uppsökande verksamhet- hur hittar vi de ensamma?



- Deltagande i mässor
- Utskick, seniordagen
- Annonsering
- Information och föreläsningar
- Stadsövergripande nätverk

# Hur får vi kontakt och samarbeten



- Beställarenheten
- Hemtjänst
- Trossamfund
- Regionens verksamheter
- Fastighetsägare, boföreningar
- Föreningar, väntjänster med mera

# Hälsofrämjande samtal – verktyg mot ofrivillig ensamhet

- Anpassat till individen
- Kartläggning av livssituation och hälsa
- Uppmärksammande av andra behov
- Information och vägledning
- Stödja och lyssna
- Hänvisa vid behov - ramar



# Att möta olika typer av ensamhet



Foto: Mattias Hamrén

## Social, existentiell och emotionell ensamhet

- Du är inte ensam om att vara ensam
- Lilla matverkstan
- Samtalsgrupper:
  - Studio 65
  - en bok – tre möten,
  - plötsligt kom ensamheten
  - samtal kring teman,
  - vi tar det över en kopp kaffe

# Nyfiket



Bryt din ensamhet med oss!  
**Välkommen till Nyfiket**

Ta med din stickning, ditt favoritspel, ett samtalsämne eller bara kom som du är. Vi fikar och umgås.

# Livsstil för hjärnhälsa

- Program för livsstilsförändringar
- FINGER-studien – vi kan påverka hjärnans åldrande
- Kartläggning av nuvarande livsstil → förbättringsområden
- Träffar med livsstilscoach 5 gånger under 18 månader
- Underlätta livsstilsförändringar genom att motivera och stödja individer att hitta sin väg till mer hälsosamma val i vardagen



# Utmaningen – de vi inte når



- Finns inte i våra vanliga kanaler
- Vill klara sig själva / ber inte om hjälp
- Kanske tappat förtroendet för samhället
- Saknar nätverk som ser deras behov
- Digitalt utanförskap

# Vad önskar vi av er?



- Informera om oss och vårt uppdrag där det är relevant.
- Fråga senioren om samtycke– lättast att vi tar första kontakten.
- Ha med och dela våra broschyrer vid besök. Hör av er om ni saknar broschyrer/foldrar
- Övrigt: Prenumerera gärna på månadsprogrammen får att få tillgång till de direkt när de släpps

# Några citat

”Tack! Den här gruppen har fått mig att känna mig som en vuxen och inte som en gamling. Här har vi pratat som vuxna och inte som gamla. Det har betytt mycket för mig” (samtalsgrupp)

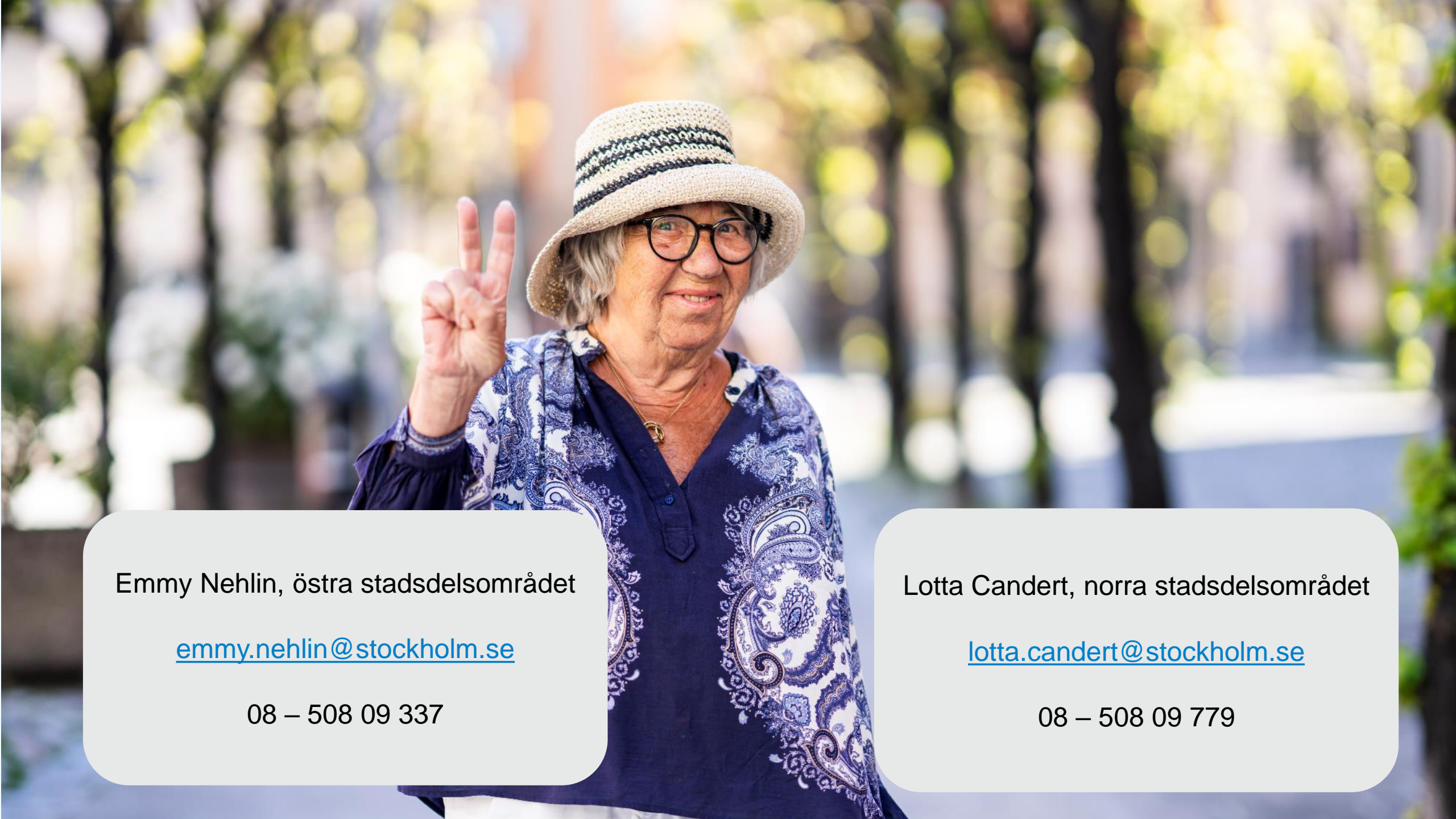
”När du kom för en timme sedan, kände jag mig nedstämd och ledsen. Nu känns det som lättare, känner lite mer glädje i magen” (samtal i hemmet)

”Tänk att jag skulle bli över 80 år innan jag hittade riktiga vänner!” (besökare på träffpunkt)

”Jag går på nästan alla aktiviteter, och den gemenskapen som jag fått, gör att jag för första gången i mitt liv hittat min själ, den riktiga jag” (besökare på träffpunkt)

”Jag känner mig lugnare nu, mer rofylld och mindre stressad” (deltagare yoga)

”Nu är jag jätteglad – det var längesedan jag kände så. Tack!” (samtal i hemmet)



Emmy Nehlin, östra stadsdelsområdet

[emmy.nehlin@stockholm.se](mailto:emmy.nehlin@stockholm.se)

08 – 508 09 337

Lotta Candert, norra stadsdelsområdet

[lotta.candert@stockholm.se](mailto:lotta.candert@stockholm.se)

08 – 508 09 779