

Hälsofrämjande och förebyggande arbete

inom vård- och omsorgsförvaltningen



Ronneby
KOMMUN

Hälsofrämjande och förebyggande arbete

Vi vill ge dig som senior goda förutsättningar för ett gott åldrande och en meningsfull vardag. Seniorsamordnarna i Ronneby kommun arbetar utifrån ett salutogent förhållningssätt.

Målet är att verksamheten, som vänder sig till Ronneby kommuns medborgare, 65 år och uppåt, ska möta medborgaren där hen befinner sig. Inom den förebyggande och hälsofrämjande verksamheten utgår vi från folkhälsomyndighetens fyra grundpelare för ett gott åldrande:

- Social gemenskap och stöd
- Meningsfullhet
- Fysisk aktivitet
- Goda matvanor

Ett viktigt fokusområde framåt är även att främja teknikanvändningen där uppdraget är att inkludera senioren i den digitala utvecklingen samt andra samhällsnyttiga frågor. Vård- och omsorgsförvaltningens enhet för hälsofrämjande och förebyggande verksamhet har som uppdrag att arbeta proaktivt för seniorers hälsa.

Vilka är vi?

Vi är tre Seniorsamordnare som arbetar med det förebyggande och hälsofrämjande arbetet riktat till dig 65 + och äldre. Vi erbjuder aktiviteter utifrån våra tre mötesplatser i kommunen samt även utifrån andra lämpliga platser. Till oss kan du vända dig om du har frågor gällande det utbud av aktiviteter som finns i Ronneby eller har egna förslag. Seniorsamordnarna har flera olika samarbeten både inom och utom Vård- och omsorgsförvaltningen.

Är du intresserad av att engagera dig frivilligt? Bli Seniorvärd hos oss!

Ditt frivilliga arbete som Seniorvärd består av social gemenskap med enskild senior eller med seniorer i grupp. Tiden du bidrar med läggs upp efter dina önskemål samt förutsättningar.

Vill du ge av din tid och få vänskap tillbaka?

En god samhörighet med andra får oss att må bra och du bidrar till att bryta ofrivillig ensamhet bland andra seniorer.

Vill du göra något som känns roligt och kan glädja andra?

Vill du hålla dig aktiv och engagera dig i att ge seniorer en guldkant i vardagen?

Vara med och skapa roliga och meningsfulla aktiviteter tillsammans med andra?

Några exempel på vad du kan bidra med som Seniorvärd:

- Följa med seniorer till mötesplats/aktivitet
- Stötta och skapa tillit genom att vara ett sällskap exempelvis genom hembesök, telefonsamtal eller promenad tillsammans. Helt enkelt vara en god vän.
- Vara behjälplig vid aktiviteter

Ditt uppdrag som Seniorvärd är frivilligt

Du bestämmer själv vad du vill göra och hur mycket tid du har möjlighet att hjälpa till.

Ingen ersättning utgår utifrån uppdraget.

Är du intresserad av att arbeta frivilligt som Seniorvärd och skulle vilja veta mer om uppdraget? Eller önskar du en Seniorvärd?

Kontakta Seniorsamordnarna för mer information.

Kontaktuppgifter

| | |
|------------------|----------------|
| Carina Lagerlund | 0457-61 80 95 |
| Marona Alm | 0457- 61 78 18 |
| Mia Andersson | 0457-61 80 97 |



372 80 Ronneby
Telefon 0457-61 80 00 vx
www.ronneby.se