



# Senior i Sollentuna

Upptäck vårt utbud av aktiviteter  
och se vilket stöd som finns för dig!

Information till alla seniorer från Sollentuna Kommun



Sollentuna

# Ditt välmående är viktigt för oss!

Sollentuna kommun erbjuder aktiviteter och gemenskap, utflykter och äventyr men också stöd och hjälp till dig som är 65 år eller äldre. Vi finns här när du behöver oss. I den här broschyren berättar vi mer om vad som finns för dig.

Ta gärna kontakt med oss! Ring, mejla eller besök oss i Turebergshuset på Turebergs torg.

Du hittar också mer information på:

[www.sollentuna.se/senior](http://www.sollentuna.se/senior)

Kontaktcenter 08-579 210 00, 00 (knappval 1)

[kontaktcenter@sollentuna.se](mailto:kontaktcenter@sollentuna.se)



# Innehållsförteckning

## För dig som:

• Vill hålla igång – välkommen till ett stort utbud av aktiviteter	4
• Vill få information om våra träffpunkter	6
• Vill hitta social gemenskap	6
• Vill få information om samarbetspartners och andra arrangörer	9
• Behöver stöd i vardagen	11
• Mist din partner	12
• Vill hjälpa andra	12
• Är anhörig	12
• Behöver mer stöd och hjälp	13
• Vill kontakta oss för mer information	16



# Förbättra din hjärnhälsa med Fingermodellen

Sollentuna kommun arbetar enligt Karolinska institutets **FINGER**-modell för bättre hjärnhälsa. Deras forskning har visat att det går att förebygga minnesproblem och förbättra hjärnhälsan genom att vi anpassar våra levnadsvanor inom:

- **Social gemenskap**
- **Fysisk aktivitet**
- **Hjärngympa**
- **Kost**
- **Kontroll av hjärt- och kärlvärden**

Modellen ligger till grund för de aktiviteter vi erbjuder på våra träffpunkter.





## Social gemenskap

Du är välkommen till våra träffpunkter för seniorer som har öppet flera dagar i veckan. De erbjuder till exempel: musikunderhållning, dans, träning, bussutflykter, sommarkollo, föreläsningar, sällskapsspel, hantverk, kulturaktiviteter och pratstunder. Vi firar också högtider tillsammans. Du hittar mer information på [www.sollentuna.se/senior](http://www.sollentuna.se/senior), eller kom till våra träffpunkter och hämta ett månadsblad med aktuellt program.



### Vi vill bli fler!

### Välkommen till våra träffpunkter.

#### Träffpunkt Edsberg

Exempel på aktiviteter: sång, gå-fotboll, "oss män emellan", motionscyklar och pingisbord  
Adress: Ribbings väg 62  
Telefon: 08-579 220 34

#### Träffpunkt Malmgården

Exempel på aktiviteter: snickeri, keramik och vävstuga  
Adress: Malmvägen 12 A  
Telefon: 08-579 220 33

#### Träffpunkt Helenelundsgården

Exempel på aktiviteter: boule, gymnastik, gemensamma luncher  
Adress: Stupvägen 1  
Telefon: 08-579 220 32

#### Träffpunkt Norrviken

Exempel på aktiviteter: biljard, canasta och SeniorNet  
Adress: Sjöängsvägen 21  
Telefon: 08-579 220 32

#### Träffpunkt Turebergs Allé

Exempel på aktiviteter: gympa, sång och handarbete.  
Adress: Turebergs allé 16  
Telefon: 08-579 220 31





## **Fysisk aktivitet**

Är du intresserad av träning som du kan göra själv eller delta i olika former av fysisk aktivitet i grupp är du välkommen till våra träffpunkter. De erbjuder till exempel balansträning, pingis, boule, gå-fotboll, hinderbana, samt gympa- och danspass. Våra samarbetspartners erbjuder också många olika alternativ. På våra träffpunkter kan du få mer information.

## **Hjärngympa**

I Sollentuna kan du delta på många olika föreläsningar, kurser, studiebesök, workshops, bokcirklar och samtal. Våra träffpunkter och samarbetspartners anordnar också många aktiviteter där vi lär oss och upptäcker nya saker tillsammans.

## **Kost**

På våra träffpunkter är du välkommen att fika och äta lunch tillsammans med andra. Våra verksamheter är ÄTUP-certifierade, vilket innebär att personalen samt några av våra volontärer är utbildade i kostens betydelse för hälsan. Rätt kost ger starkare seniorer och förebygger undernäring och fallolyckor.

## **Kontroll på hjärt- och kärlvärden**

Bra kontroll på blodtryck, kolesterol och blodsocker ger möjlighet att förebygga följsjukdomar och bibehålla en god hjärnhälsa. Vi informerar om varför det är viktigt och uppmuntrar alla att regelbundet kontrollera sina värden.





# Många arrangörer erbjuder aktiviteter för seniorer

Sollentuna kommun samarbetar med många olika aktörer som också erbjuder aktiviteter. Exempel på samarbetspartners är PRO Sollentuna, RPG Sollentuna, SPF Seniorerna, Röda korset, Svenska kyrkan, Medley, Friskis och Svettis, SATS, Sollentuna Seniorsport, SeniorNet, Stallbacken kultur, Sollentuna hembygdsförening och många fler.





Vill du lära dig hur du kan använda en dator, mobil eller läsplatta kan vår digitala coach vägleda dig.



# För dig som behöver stöd i vardagen

## Hembesök och hälsosamtal

Du kan få ett hembesök eller ett hälsosamtal där en hälsopedagog eller biståndshandläggare ger dig information om vilka former av stöd som finns. Du får också veta mer om aktuella aktiviteter och möjlighet till social gemenskap. Om du vill kan vi följa med dig på ditt första besök till en av våra träffpunkter. Du kan också få hjälp att kontakta volontärverksamheten och andra aktörer i kommunen som erbjuder olika aktiviteter och mötesplatser.

## Få hjälp hemma av vår fixartjänst och digitala coach

För att minska risken för fallolyckor kan fixartjänsten hjälpa dig med mindre tjänster hemma som till exempel att byta glödlampor, sätta upp tavlor eller hämta saker på vinden eller i källaren.

Vill du lära dig hur du kan använda en dator, mobil eller läsplatta kan vår digitala coach vägleda dig. Du kan också få hjälp att skaffa BankID eller lära dig köpa mat och varor digitalt. På träffpunkten i Norrviken finns ett inspirationsrum där du kan testa smarta digitala prylar som underlättar för dig i din vardag. Här finns möjlighet att få tips och vara med på utbildningar.





## För dig som mist din partner

Förlusten av en närstående kan innebära sorg, saknad och en omställning från tvåsamhet till att leva på egen hand. Livssituationen förändras och det kan kännas ensamt. Våra hälsopedagoger kan stötta dig att hitta social gemenskap. Det finns möjlighet att träffa nya vänner och delta i olika aktiviteter.

## För dig som vill hjälpa andra

Vill du göra något meningsfullt för en medmänniska, känna gemenskap och skapa nya kontakter? Som volontär erbjuder du din tid och hjälper ensamma äldre att känna livsviktig gemenskap. Som volontär kan du också hjälpa till med andra uppdrag som till exempel att vara ÄTUP-inspiratör, underhållare eller gruppledare.

Du kan också medverka som grannsamverksförare. Samverkansbilen lämnar iakttagelser till kringboende, håller ögonen öppna i våra bostadsområden och delar efter bostadsinbrott ut varningsbrev till kringboende.



## För dig som är anhörig

Anhörigkonsulenten erbjuder stöd till dig som vårdar, stöttar eller hjälper en närstående. Det kan vara en familjemedlem, en granne eller en vän. Här kan du som anhörig få eget stöd genom samtal och rådgivning, och genom att delta i aktiviteter.

Demenssamordnaren erbjuder råd, stöd och information till dig som har minnessvårigheter och till dina anhöriga genom din sjukdomstid. Du som nyligen fått en demenssjukdom får information om stöd och hjälp tillsammans med dina anhöriga. Anhörigkonsulenten och demenssamordnaren har tystnadsplikt och kontakten dokumenteras inte.

## För dig som behöver mer stöd och hjälp

Du kan få stöd och hjälp i vardagen om du behöver det. Hemtjänst, dagverksamhet och färdtjänst är exempel på stöd som du behöver ansöka om att få. Kontaktcenter berättar gärna mer och guidar dig rätt! Här är exempel på stöd du kan ansöka om:

### Bostadsanpassning

Om du behöver få din bostad anpassad kan du ansöka om ett bostadsanpassningsbidrag för att till exempel installera spisvakt, trapphiss, ta bort av trösklar, montera ramper, stödhandtag och dörröppnare.

### Avlösning

Du som anhörig kan få avlösning i hemmet. Hemtjänsten kommer hem till er och är tillsammans med din närstående så att du får avlastning.





## Dagverksamhet

Aktiviteter och gemenskap för dig som har en funktionsnedsättning eller demenssjukdom. Här äter och fikar vi tillsammans, går promenader, har gymnastik och spelar spel med mera.

## Dagverksamhet i hemmet

För dig som har en demenssjukdom och har svårt att delta i gruppaktiviteter finns dagverksamhet i hemmet.

## Hemtjänst

Du kan få hjälp från hemtjänsten med personlig omvårdnad och vardagliga sysslor i hemmet. Hemtjänsten underlättar för dig att leva ett självständigt liv och möjligheten att bo kvar hemma.

## Omvårdnadsboende

En boendeform för dig som inte längre kan få behovet av omsorg, trygghet och säkerhet tillgodosett i ditt eget hem. Här finns personal tillgänglig dygnet runt. På flera boenden finns enheter med demensinriktning.

Det finns också möjlighet att ansöka om parboende. Det innebär att du och din partner kan fortsätta bo tillsammans även om bara en av er har beslut på omvårdnadsboende.





## Digitala lås

Du som har, eller ska få, hemtjänst eller trygghetslarm får också ett digitalt låsvred för att öka din trygghet. Du betalar ingenting för låsvredet eller monteringen. Med ett digitalt lås använder du din dörr precis på samma sätt som du gör idag. Det digitala låset gör det även möjligt för hemtjänsten att på ett säkert sätt komma in till dig om du larmar.

## Färdtjänst och riksfärdtjänst


Du som på grund av funktionsnedsättning inte kan använda kollektivtrafiken kan ansöka om färdtjänst. Färdtjänstresor kan göras inom hela Stockholms län. Det är regionen som ansvarar för färdtjänsten men det är Sollentuna kommun som hanterar din ansökan. Riksfärdtjänst är enstaka resor till en annan kommun inom Sverige.

## Trygghetslarm

Du som oroar dig för att till exempel ramla eller som har en ökad risk att drabbas av akut sjukdom kan du få ett trygghetslarm för att känna ökad trygghet i hemmet.

## Korttidsboende

Ett tillfälligt boende med omvårdnad där det finns personal dygnet runt. Vistelse på korttidsboende kan vara aktuellt vid enstaka tillfällen, exempelvis i anslutning till sjukhusvistelse. Det kan även vara aktuellt om du får omsorg av en anhörig du bor med och den personen behöver regelbunden avlastning.





## Har du behov av mer stöd – kontakta oss och gör en ansökan

Ansök skriftligt eller muntligt. En skriftlig ansökan kan göras via e-tjänst eller blankett.

1. En handläggare bokar ett möte med dig, hemma hos dig, i Turebergshuset, digitalt eller per telefon. Om du vill kan du ha med dig en anhörig.

---

2. Du får berätta om din situation och handläggaren ställer frågor för att utreda ditt behov av hjälp. Du kan behöva lämna läkarintyg.

---

3. Du får beslut på insatserna du ansökt om. Om det beviljas kan du välja utförare och insatsen påbörjas. Om ansökan avslås har du möjlighet att överklaga beslutet.



Mer information om hur ansökan går till steg för steg och vilka avgifter som gäller finns på [www.sollentuna.se](http://www.sollentuna.se). Du kan också ringa kontaktcenter för information.





Mascot bildbyrå

Mer information om hur ansökan går till finns på [www.sollentuna.se](http://www.sollentuna.se) eller ring kontaktcenter.



## Avgifter

Många av våra aktiviteter och stödinsatser är kostnadsfria, men vissa insatser som till exempel hemtjänst, dagverksamhet och trygghetslarm kostar pengar. Avgiften för hemtjänst baseras på vilken inkomst du har, men ingen betalar mer än maxtaxa. Information om aktuella avgifter hittar du på [www.sollentuna.se](http://www.sollentuna.se). Du kan även vända dig till kontaktcenter, eller prata med din biståndshandläggare.

## Synpunkter, idéer och klagomål

Kontakta oss gärna om du har synpunkter, idéer eller klagomål. Du kan lämna dem till:

- Ansvarig chef på den verksamhet som det gäller. Till exempel verksamhetschefen på boendet, hemtjänstföretaget eller den dagliga verksamheten.
- Vård- och omsorgskontoret som då lämnar dina synpunkter vidare till den berörda verksamheten. Skicka dina synpunkter via e-tjänst på [www.sollentuna.se](http://www.sollentuna.se) eller ring kontaktcenter, 08-579 210 00.



## Information in other languages

You can find information in other languages at [www.sollentuna.se](http://www.sollentuna.se). Please contact our contact center if you need help or have any questions, 08-579 210 00 or [kontaktcenter@sollentuna.se](mailto:kontaktcenter@sollentuna.se). You are also welcome to visit us in the entrance to Turebergshuset at Turebergs torg 1.



## Vill du veta mer?



I den här broschyren har vi kort presenterat en stor del av det stöd som finns för seniorer i Sollentuna. Kontakta oss så kan vi berätta mer om vad som skulle passa dig eller din närstående. Vi kan också tipsa om fler aktiviteter och om våra samarbetspartners utbud och program för seniorer.

Är du intresserad av att delta på träffpunkternas aktiviteter? Hämta månadsblad med aktuell information på träffpunkterna eller gå in på [sollentuna.se/senior](http://sollentuna.se/senior) och läs mer.

Sollentuna kommuns kontaktcenter 08-579 210 00 (knappval 1) eller [kontaktcenter@sollentuna.se](mailto:kontaktcenter@sollentuna.se)  
[www.sollentuna.se/senior](http://www.sollentuna.se/senior)





## Vi bjuder på fika på valfri träffpunkt

Välkommen till oss! Kom själv eller ta med en granne eller kompis. Berätta att du har läst den här broschyren så bjuder vi på fika. Vill du ha sällskap finns möjlighet att delta i aktiviteter och träffa många nya vänner.

**Erbjudandet gäller för alla i hushållet som är över 65 år.**

