



Förebyggande enheten i Upplands-Bro

Vi blir allt äldre i Sverige. För många kommer tiden som pensionär att bli den längsta fasen i livet.

Förebyggande enheten finns för att skapa förutsättningar för att allt fler äldre i Upplands-Bro kommun skall kunna vara aktiva längre upp i åldrarna.



Förebyggande enheten erbjuder träffpunktsverksamhet för alla 65+, stöd vid demens och hjälp vid syn- och hörselproblem. Förebyggande enheten arbetar även med volontärverksamhet och erbjuder stöd till anhöriga.

Kvalitetsarbete

Förebyggande enheten sätter stort fokus på kvalitetsarbetet och arbetar tillsammans med de äldre i kommunen för att kvalitetssäkra ett attraktivt utbud av aktiviteter.

Värdegrund

Vi ser varje individ som unik och arbetar med våran värdegrund för att den äldre ska känna sig trygg med de insatser som finns.

Alla aktiviteter kräver anmälan och ändringar kan förekomma på grund av coronaviruset.

Kontakta oss: Vill du veta mer, delta, eller anmäla dig till en aktivitet är du välkommen att kontakta oss.

Telefon: 08-581 690 00

Instagram: seniorkampen

Webbadress: <https://www.upplands-bro.se/stod--omsorg/aldre/forebyggande-enhet-en-for-aldre.html>



Aktiviteter för seniorer

Alla aktiviteter kräver anmälan och riktar sig till dig över 65 år. Vid frågor och anmälan kontakta Förebyggande enheten via Kontaktcenter 08-581 690 00



Digital teknikgrupp

Hjälper dig med hälsofrämjande samtal och motverkar digitalt utanförskap.

Plats: digitalt, delta hemifrån.

Datum: fredagar 5 mars, 12 mars, 19 mars, 26 mars, 9 april, 16 april, 23 april, 30 april, 7 maj,

Tid 14.00-15.00

Teknikbussen

Hjälper dig med din mobiltelefon, surfplatta, videosamtal med anhöriga och hälsofrämjande samtal.

Plats: Brunnagården, Artistvägen 2, 196 38 Kungsängen

Datum: fredagar 5 mars, 12 mars, 19 mars, 26 mars, 9 april, 16 april, 23 april, 30 april, 7 maj,

Tid: 09:00-10:00

Plats: Bro centrum

Datum: fredagar 5 mars, 12 mars, 19 mars, 26 mars, 9 april, 16 april, 23 april, 30 april, 7 maj,

Tid: 11.00-12.00

Individuell teknikhjälp

Få hjälp med din tekniska utrustning. Kom igång med mobiltelefon eller surfplatta.

Plats: Kungsängen, torget 4, aktivitetsrummet

Datum: torsdagar 4 mars, 11 mars, 18 mars, 25 mars, 8 april, 15 april, 22 april, 6 maj, 20 maj

Tid. 15.15-16.00

Plats: Kungsängen, torget 4, aktivitetsrummet

Datum: fredagar 5 mars, 12 mars, 19 mars, 26 mars, 9 april, 16 april, 23 april, 30 april, 7 maj,

Tid. 15.15-16.00

Alla aktiviteter kräver anmälan och ändringar kan förekomma på grund av coronaviruset.

Kontakta oss: Vill du veta mer, delta, eller anmäla dig till en aktivitet är du välkommen att kontakta oss.

Telefon: 08-581 690 00

Webbadress: <https://www.upplands-bro.se/stod--omsorg/aldre/forebyggande-enhet-en-for-aldre.html>



Aktiviteter för seniorer

Alla aktiviteter kräver anmälan och riktar sig till dig över 65 år. Vid frågor och anmälan kontakta Förebyggande enheten via Kontaktcenter 08-581 690 00



Digital träffpunkt

En livlig stund tillsammans med hälsofrämjande samtal.

Plats: digitalt, delta hemifrån.

Datum: torsdagar 11 mars, 18 mars, 25 mars, 8 april, 15 april, 22 april, 29 april, 6 maj.

Tid: 14:00-15:00

Seniorpromenad

Plats: utanför ICA Bro centrum

Datum: fredagar 12 mars, 19 mars, 26 mars, 9 april, 16 april, 23 april, 30 april, 7 maj,

Tid: 11:00

Alla aktiviteter kräver anmälan och ändringar kan förekomma på grund av coronaviruset.

Kontakta oss: Vill du veta mer, delta, eller anmäla dig till en aktivitet är du välkommen att kontakta oss.

Telefon: 08-581 690 00

Webbadress: <https://www.upplands-bro.se/stod--omsorg/aldre/forebyggande-enhet-en-for-aldre.html>



Volontärverksamhet

Volontärverksamheten i Upplands-Bro kommun har funnits sedan 2008. Under åren har många haft glädjen att vara volontär och många har haft möjligheten att få stöd och hjälp av en volontär.



Idag pågår volontärverksamhet på flera av våra äldreboenden, servicehus, träffpunkter, bibliotek och besöksverksamhet i hemmiljö. Vi samarbetar med andra kommunala verksamheter, frivilligorganisationer och ideella föreningar för att stärka det frivilligarbete som görs i kommunen.

Volontärträff

Välkommen om du vill veta mer om volontärverksamheten eller vill träffa andra volontärer. Du kan även delta digitalt.

Målgrupp: Volontärer och personer intresserade av volontärverksamheten

Lokal: Digitalt

Datum: 22/2

Tid: kl 17.00-18.00

Språkcafé med promenad eller videosamtal

Kort: Vi pratar om olika ämnen på lätt svenska.

Målgrupp: Alla som vill träna på att prata svenska är välkomna och det är gratis.

Datum: Varje tisdag,

Tid: Kl. 11.45-12.45 Samling utanför Kulturhuset, Kungsängen

Anmälan behövs och görs till volontärsamordnare via sprakcafe@upplands-bro.se

Alla aktiviteter kräver anmälan och ändringar kan förekomma på grund av coronaviruset.

Vill du bli volontär eller ha besök av en volontär kan du kontakta kommunens volontärsamordnare.

Telefon: 08-581 690 00

Webbadress: <https://www.upplands-bro.se>



Anhörigverksamhet

Anhörigkonsulenten finns till för dig som på något vis hjälper någon inom familjen, släkten eller vänskapskretsen som på grund av sjukdom, ålder eller funktionsnedsättning inte längre klarar av vardagen på egen hand.

Du som är anhörig över 18 år har möjlighet att få råd och stöd via telefonsamtal eller enskilda samtal. Vänd dig till kommunens anhörigkonsulent för mer information.

Samtalsgrupp för anhöriga till personer med stroke

Samtalsgrupp för anhöriga till personer med psykisk ohälsa. Gruppen leds av kommunens anhörigkonsulent och är till för att anhöriga kan träffas och dela erfarenheter med varandra.

Målgrupp: Anhöriga till personer med psykisk ohälsa.

Datum: 1 februari, 1 mars, 12 april, 2 maj

Tid: kl. 13.00-15.00

Plats: Digitalt/plats

Anhörigkvällar med avslappning

Välkommen till kvällar med olika avslappningsövningar för att hitta lugn och fokus i vardagen. Kvällen riktar sig till anhöriga och håll sav kommunens anhörigkonsulent.

Lokal: Digitalt/plats

Datum: 11 mars, 26 maj

Tid: Kl. 17.15-18.00

Samtalsgrupp för dig som är mamma eller pappa till ett barn/vuxet barn med fysisk funktionsvariation (ADHD, Autism Spectrum Disorder/Aspergers syndrom, Tourettes, utvecklingsstörning, downs syndrom, intellektuell funktionsnedsättning)

Lokal: Digitalt/plats

Datum: 17 februari, 17 mars, 14 april, 4 maj, 1 juni

Tid: Kl. 17.00-18.30

Alla aktiviteter kräver anmälan och ändringar kan förekomma på grund av coronaviruset.

Vill du bli volontär eller ha besök av en volontär kan du kontakta kommunens volontärsamordnare.

Telefon: 08-581 690 00

Webbadress: <https://www.upplands-bro.se>



Anhörigverksamhet

Anhörigkonsulenten finns till för dig som på något vis hjälper någon inom familjen, släkten eller vänskapskretsen som på grund av sjukdom, ålder eller funktionsnedsättning inte längre klarar av vardagen på egen hand.

Må-bra-check

Syftet med "må-bra-checken" är att minska den fysiska och psykiska belastningen för dig som anhörigvårdare. Pengarna är avsedda att användas till rekreation av något slag.

Ansökan om checken kan göras av dig som bor tillsammans med en person som:

- o är långtidssjuk
- o har en psykisk eller fysisk funktionsnedsättning
- o behöver omvårdnad på grund av hög ålder
- o eller har ett beroende av något slag
- o läkarintyg som styrker den närståendes tillstånd ska bifogas med ansökan

Blanketten finns att erhålla via kommunens hemsida, Kontaktcenter eller anhörigkonsulenten.

Sista ansökningsdag: 15 november varje år.

Ansökan skickas till Kontaktcenter eller kommunens anhörigkonsulent.

Alla aktiviteter kräver anmälan och ändringar kan förekomma på grund av coronaviruset. För mer information kontakta Anhörigkonsulent

Telefon: 08-581 690 00

Webbaddress: <https://www.upplands-bro.se>



Stöd vid demens

Då en person drabbas av demenssjukdom innebär det att livssituationen ändras, både för den sjuke och för de anhöriga. Demenssjukdom leder till att personens kognitiva och funktionella förmåga successivt försämras och att behovet av sociala och medicinska åtgärder ökar. Anhöriga tar ofta ett stort ansvar under många år och kan behöva ett stort behov av anpassat stöd under sjukdomens olika faser.

Demenscafé

Ett café där vi träffar andra, umgås och får nya vänner.

Målgrupp: Alla som är berörda av demens.

För mer information kontakta förebyggande enhetens demensspecialist.

Livslust, personer över 65 år

En grupp där vi stärker livskvaliteten, vi gör ting tillsammans, pratar om olika teman och får vänner för livet.

Målgrupp: För den som fått en demensdiagnos och fyllt 65 år och dennes närmaste anhörige.

Lokal: Digitalt

Datum: Måndag 25/1, 8/2, 8/3, 19/4, 10/5 och 14/6

Tid: Kl. 15:16:30

Stödgrupp för dig som har demens.

En grupp där du som nyligen fått en demensdiagnos får träffa andra i samma situation. En möjlighet att ställa frågor och få tips och stöd.

Målgrupp: Du som nyligen fått demensdiagnos.

För mer information kontakta förebyggande enhetens demensspecialist.

Alla aktiviteter kräver anmälan och ändringar kan förekomma på grund av coronaviruset.

Telefon: 08-581 690 00

Kontakt: demensspecialist

Webbadress: <https://www.upplands-bro.se>



Stöd vid demens

Då en person drabbas av demenssjukdom innebär det att livssituationen ändras, både för den sjuke och för de anhöriga. Demenssjukdom leder till att personens kognitiva och funktionella förmåga successivt försämras och att behovet av sociala och medicinska åtgärder ökar. Anhöriga tar ofta ett stort ansvar under många år och kan behöva ett stort behov av anpassat stöd under sjukdomens olika faser.

Livslust, personer under 65 år

En grupp där vi stärker livskvaliteten, vi gör ting tillsammans, pratar om olika teman och får vänner för livet.

Målgrupp: För den som fått en demensdiagnos och är under 65 år och dennes närmaste anhörige.

Lokal: Digitalt

Datum: Torsdag 18/2, 18/3, 15/4, 20/5 och 17/6

Tid: Kl. 18-19:30

Samtalsgrupp för anhöriga

Självhjälpsgrupp för anhöriga till personer med demenssjukdom.

Målgrupp: Anhörig till person med demenssjukdom, över 65 år

Lokal: Digitalt

Datum: måndag 1/2, 1/3, 12/4, 3/5 och 7/6.

Tid: Kl. 15:15-16:45

Samtalsgrupp för anhöriga

Självhjälpsgrupp för anhöriga till personer med demenssjukdom. Målgrupp: Anhörig till person med demenssjukdom, under 65 år

Lokal: Digitalt

Datum: Torsdag 28/1, 11/2, 11/3, 8/4, 20/5 och 10/6.

Tid: Kl. 18:00-19:30





Stöd vid demens

Då en person drabbas av demenssjukdom innebär det att livssituationen ändras, både för den sjuke och för de anhöriga. Demenssjukdom leder till att personens kognitiva och funktionella förmåga successivt försämras och att behovet av sociala och medicinska åtgärder ökar. Anhöriga tar ofta ett stort ansvar under många år och kan behöva ett stort behov av anpassat stöd under sjukdomens olika faser.

Anhörigutbildning

Utbildningen tar upp, symptom, bemötande, sorg och sorgprocessen.

Målgrupp: Anhöriga till personer med demenssjukdom

Lokal: Digitalt

Datum: Måndag 15 mars 2021

Tid: Kl. 17:00 – 19:00

Anmälan: senast 8 mars till Förebyggande enheten

Demensvänutbildning

Genom att sprida kunskapen om demenssjukdomar, symptom, vad händer i hjärnan och bemötande, gör vi samhället mera demensvänligt.

Utbildningen ger dig en grundläggande kunskap om demenssjukdomar, och hur du på bästa sätt kan bemöta en person med demenssjukdom.

När vårt samhälle blir mera demensvänligt får vi det bästa bemötande och det höjer livskvaliteten till personer med demens och deras anhörige.

Målgrupp: Alla som vill veta mera om demenssjukdomar.

Lokal: Digitalt

Datum: Torsdag 25 februari 2021

Tid: Kl. 18:00 – 19:30

Anmälan: senast 23 februari, till Förebyggande enheten

Alla aktiviteter kräver anmälan och ändringar kan förekomma på grund av coronaviruset.

Vill du bli demensvän och lära dig mer om demens, kontakta Förebyggande enhetens demensspecialist.

Telefon: 08-581 690 00

Kontakt: demensspecialist

Webbadress: <https://www.upplands-bro.se>