



# Förebyggande enheten Upplands-Bro kommun Sommarprogram 2021



UPPLANDS-BRO  
KOMMUN

## Förebyggande enheten

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.

Alla aktiviteter kräver anmälan. Ändringar kan förekomma på grund av coronaviruset.

**Frågor och anmälan:**  
08-581 690 00

### 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 vår värdegrund för att den äldre ska känna sig trygg med de insatser som finns.

### Förebyggande enhetens dag.

Välkommen till att fira dagen med oss! Vi berättar om verksamheten och våra aktiviteter.

**Datum:** måndag 31 maj

**Tid:** kl.13:00

**Plats:** digitalt

## Internationella seniorkampen

Med 400 deltagare, som tillsammans slog rekord med 12 142 timmar vid första Seniorkampen 2019, är succén tillbaka. Tävlingen pågår i hela världen och riktar sig till dig som är 65 år eller äldre och vill förbättra din hälsa genom fysisk aktivitet och hitta nya vänner.

1. Anmäl ditt lag (minst tre personer) via Upplands-Bro kommuns hemsida eller kontakta Förebyggande enheten under perioden 21 april-21 juni.

2. Tävlingen pågår 21 juni-21 augusti. Räkna ihop antal minuter, då lagmedlemmarna i ditt lag har tränat. På grund av rådande situation med coronaviruset behöver lagmedlemmarna i ett lag inte träna samtidigt. Meddela resultatet senast 1 september till [seniorkampen@upplands-bro.se](mailto:seniorkampen@upplands-bro.se)

Vinnarna presenteras 21 september i samband med Alzheimerdagen.





## Aktiviteter för seniorer

## Aktiviteter för seniorer

### Individuell teknikhjälp

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

**Plats:** Kungsängen, torget 4, aktivitetsrummet.

**Datum:** måndagar 14 jun, 21 jun, 28 jun, 5 jul, 12 jul, 16 aug, 23 aug.

**Tid:** 10:00-11:00

### Digital träffpunkt

En livlig stund tillsammans med hälsofrämjande samtal.

**Plats:** digitalt, delta hemifrån.

**Datum:** torsdagar 17 jun, 1 jul, 8 jul, 15 jul, 12 aug, 19 aug, 26 aug.

**Tid:** 13:00-14:00

### Teknikbussen

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

**Plats:** Bro centrum

**Datum:** tisdagar 15 jun, 22 jun, 29 jun, 6 jul, 13 jul, 10 aug, 17 aug, 24 aug.

**Tid:** 12:00-13:00

**Plats:** Coop Tibble, Hjortronvägen 119, 196 35 Kungsängen

**Datum:** tisdagar 15 jun, 22 jun, 29 jun, 6 jul, 13 jul, 10 aug, 17 aug, 24 aug.

**Tid:** 13.30-14.00

### Webbadress:

[www.upplands-bro.se/forebyggandeenheten](http://www.upplands-bro.se/forebyggandeenheten)

### Instagram:

seniorkampen

### Utomhusaktivitet

Promenad, gympa och samvaro.

**Datum:** onsdagar 16 jun, 23 jun, 30 jun, 7 jul, 14 jul, 21 jul, 28 jul, 4 aug, 11 aug, 18 aug, 25 aug.

**Datum:** torsdagar 17 jun, 24 jun, 1 jul, 8 jul, 15 jul, 12 aug, 19 aug, 26 aug.

**Tid:** 10.00-11.00

**Plats:** Kungsängen, torget 4.

### Seniorpromenad

**Datum:** tisdagar 15 jun, 22 jun, 29 jun, 6 jul, 13 jul, 20 jul, 27 jul, 3 aug, 10 aug, 17 aug, 24 aug.

**Datum:** fredagar 18 jun, 2 jul, 9 jul, 16 jul, 13 aug, 20 aug, 27 aug.

**Tid:** 10:00

**Plats:** Blomstervägen 9, Bro centrum.

### Digital teknikgrupp

Hjälper dig med hälsofrämjande samtal och motverkar digitalt utanförskap.

**Plats:** digitalt, delta hemifrån.

**Datum:** onsdagar 16 jun, 23 jun, 30 jun, 7 jul, 14 jul, 11 aug, 18 aug, 25 aug.

**Tid:** 13.00-14.00

Alla aktiviteter kräver anmälan. Ändringar kan förekomma på grund av coronaviruset.

### Frågor och anmälan:

08-581 690 00



## 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.



### **Språkcafé med promenad eller videosamtal**

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 (till och med 25 maj)

**Tid:** Kl. 11.45-12.45

**Plats:** Samling utanför kulturhuset, Kungsängen.

**Anmälan:** sker till volontärsamordnare via [sprakcafe@upplands-bro.se](mailto:sprakcafe@upplands-bro.se)

Vill du bli volontär eller ha besök av en volontär.

**Kontakt:**  
volontärsamordnare

**Telefon:**  
08-581 690 00

## Anhörigverksamhet

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

Du som är anhörig har möjlighet att få råd och stöd via telefon/videosamtal eller enskilda samtal. Under sommaren 2021 erbjuds även samtal i form av promenader. Vänd dig till kommunens anhörigkonsulent för mer information.

För att ta del av kommande föreläsningar som anordnas av anhörigkonsulenter i Stockholms län med fokus på anhöriga besök [webbadress](http://webbadress):

[www.snaph.se/snaph-nyheter/](http://www.snaph.se/snaph-nyheter/)

### **Digital anhörigkväll med avslappning**

Välkommen till en kväll med olika avslappningsövningar för att hitta lugn och fokus i vardagen. Kvällen riktar sig till anhöriga och håll sav kommunens anhörigkonsulent. Avslappningen sker digitalt via Microsoft Teams.

**Lokal:** Digitalt/plats

**Datum:** 26 maj

**Tid:** Kl. 17.15-18.00



## Finsktalande grupp

### Finsktalande grupp

Välkommen till en finsktalande grupp, där vi gör olika aktiviteter tillsammans. Vi går på promenader och samtalar.

Gruppen vänder sig till personer med demens som bor i eget boende. Kontakta Sara Heikkinen på telefon: 08-58169588 för mer information.

**Datum:** 26/4 10/5 24/5.

**Tid:** 13.30-15.00

Suomenkielinen ryhmä Tervetuloa suomenkieliseen ryhmään. Ryhmä on teille jotka on saanut diagnoosin dementia ja asutte omissa kodeissa. Käydään kävelyllä ja jutellaan.

Ota minuun yhteyttä, Sara Heikkinen puhelimitse jos

olet kiinnostunut tai tahdot lisätietoja.

**Päivämäärät:** 26/4 10/5 24/5. Puhelinnumero: 08-58169588.

### 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.

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

**Sista ansökningsdag:** 15 november varje år.

**Ansökan** skickas till Kontaktcenter eller kommunens anhörigkonsulent.

## Anhörigverksamhet

**Ansökan** om "må-bra-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

### Promenad för anhöriga till personer med funktionsnedsättning/psykisk ohälsa

Välkommen på promenad, för dig som är anhörig till någon med funktionsnedsättning/psykisk ohälsa och vill träffa andra som är anhöriga.

Anhörig kan vara nästan vem som helst: föräldrar, partner, barn, vän, släkting, bekant, granne med mera.

**Målgrupp:** Anhöriga till personer med psykisk ohälsa.

**Datum:** 11 maj, 18 maj, 25 maj

**Tid:** kl.12:30

**Plats:** Hallonvägens busshållplats och promenarar ca 30 min.

**Datum:** 20 maj, 27 maj

**Tid:** Kl.12:30

**Plats:** Bro Bibliotek och promenerar ca 30 min.

Promenaden fortsätter under juli och augusti månad. För datum kontakta anhörigkonsulent.

## 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.



### **Samtalsgrupp för anhöriga**

Självhjälpsgrupp för anhöriga till personer med demenssjukdom.

**Målgrupp:** Anhörig till person med demenssjukdom,

**över 65 år**

**Plats:** Kvistaberg, i trädgården.

**Datum:** måndag 7 juni

**Tid:** Kl.15:00-16:30

### **Samtalsgrupp för anhöriga**

Självhjälpsgrupp för anhöriga till personer med demenssjukdom.

**Målgrupp:** Anhörig till person med demenssjukdom,

**under 65 år**

**Plats:** Kvistaberg, i trädgården.

**Datum:** torsdag 10 juni

**Tid:** Kl. 18:00-19:30

## Stöd vid demens

### **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.

**Plats:** Digitalt.

**Datum:** torsdag 17 juni

**Tid:** Kl.18:00-19:30

### **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:**

[www.upplands-bro.se](http://www.upplands-bro.se)

Upplands-Bro kommun har cirka 30 000 invånare och är en växande kommun, både när det gäller invånare och företagsetableringar. Kommunen ligger vid Mälaren, ungefär två mil nordväst om Stockholm och pendeltåget tar ungefär 25 minuter till Stockholms central. Här finns två tätorter, Kungsängen och Bro, och en levande landsbygd.

Kommunens vision, kommunen som ger plats, sträcker sig till år 2035 och beskriver hur framtidens Upplands-Bro ska vara. Visionen förenar kommunens invånare, näringsliv, föreningsliv och anställda i kommunen för att skapa ett gemensamt Upplands-Bro.

Upplands-Bro kommun april 2021 100 ex



**UPPLANDS-BRO  
KOMMUN**

telefon: 08 - 581 690 00 • e-post: [kommun@upplands-bro.se](mailto:kommun@upplands-bro.se)  
postadress: Upplands-Bro kommun 196 81 Kungsängen  
besöksadress: Furuhällsplan 1, Kungsängen  
webbplats: [www.upplands-bro.se](http://www.upplands-bro.se)