



VÄSTERÅS STAD

Stadsledningskontoret

Kommunala pensionärsrådets (KPR) studiedag 19 oktober 2023

Mötesinformation

19 oktober 2023, KL 11:00-15:20

Kommunstyrelsensalen

Deltagare

Amanda Grönlund, Denise Norström, Anita Hillman, Tord Lindström, Rina Andersson, Lilian Andersson, Elisabeth Fredberg, Jan-Erik Jansson, Marlene Jansson, Karl-Erik Andersson, Håkan Galmen, Ingegerd Ingvarsson, Jan Andersson, Marita Öberg Molin, Anna-Maarit Lind, Elias Wäfors.

Hallsta krog

Dagen började med att gruppen åkte till Hallsta krog för att äta lunch.

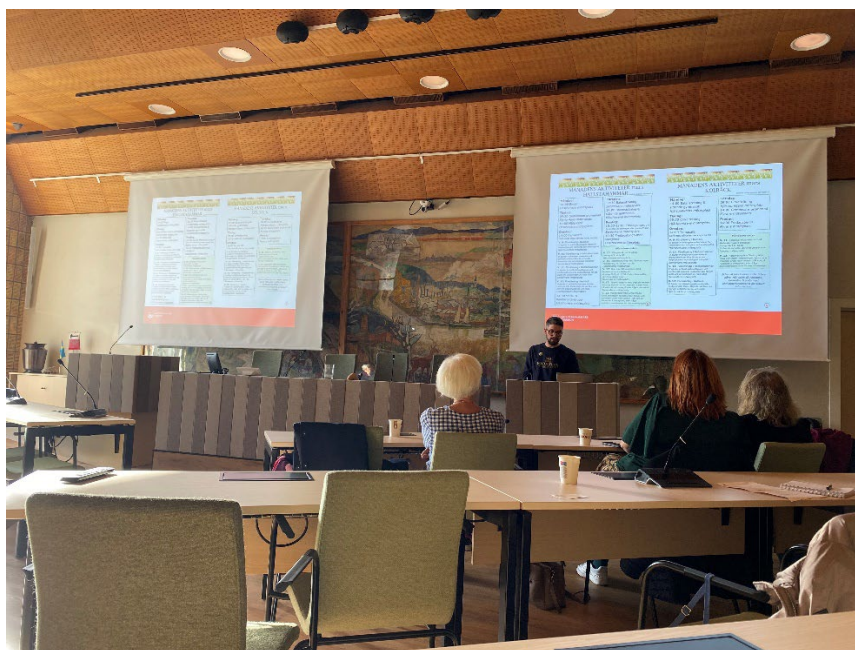
Hallstahammars kommun

Kommunala pensionärsrådet besökte Hallstahammars kommun och träffade Ingvor Regnemer, ordförande i äldrenämnden och Paolo Sandbom, enhetschef på äldreförvaltningens förebyggande enhet. Ingvor Regnemer inledde med att välkomna Västerås KPR och berätta kort om kommunen och äldrenämndens arbete.

Paolo Sandbom berättar om Hallstahammars arbete. Hallstahammar har blivit medlem i WHO's (Världshälsoorganisationen) nätverk för äldrevänliga städer och kommuner. Syftet är att utveckla äldrevänliga städer.

Hallstahammars arbetar för ett demensvänligt samhälle. Hallstahammar har fyra mötesplatser och två trygghetsboenden. Den förebyggande verksamheten arbetar också med anhörigstöd och väntjänst. Den förebyggande verksamheten är också mycket aktiva på digitala medier.





Bilagor till minnesanteckningarna

Bilaga 1 – Förebyggande verksamhet i Hallstahammars kommun

Förebyggande verksamhet i Hallstahammars kommun

- I Hallstahammar skall det vara värdefullt att bli rik på år!



HALLSTAHAMMAR

- En äldrevänlig kommun

Hallstahammars kommun har som en av fyra kommuner blivit godkänd medlem i Världshälsoorganisationen WHO:s nätverk för äldrevänliga städer och kommuner – ett nätverk med 600 medlemmar över hela världen. Syftet är att utveckla äldrevänliga städer, det vill säga städer som arbetar aktivt för att skapa goda levnadsmiljöer för våra äldre.

Nätverket samlar idag 287 städer från 33 länder och täcker därigenom 113 miljoner medborgare. I Norden finns Norge representerad via Oslo och Trondheim, Finland via Tammerfors och Island via Reykjavik. I Sverige är i dagsläget endast Uppsala, Göteborg, Stockholm och nu Hallstahammar med i nätverket.



WHO:s internationella guide fokuserar på åtta områden för att främja utveckling av äldrevänliga städer.

Ramverkets åtta områden:

1. Tillgänglighet till byggnader och miljöer
2. Boendet – vanligt boende, särskilt boende och trygghetsboende
3. Transporter – kollektivtransporter och färdtjänst
4. Gemenskap och aktiviteter
5. Medborgerligt deltagande och inflytande
6. Åldersdiskriminering
7. Information och kommunikation
8. Omsorg, vård och service

Hallstahammars insatsområden:

1. Delaktighet & inflytande
2. Social inkludering
3. Boende & boendemiljöer



DEMENSvänLIGT SAMHÄLLE

- Ett samhälle lättare att leva i vid demenssjukdom

1. Tidig utredning och diagnos
2. Vägledning för nydiagnostiserade
3. Lika bra vård i hela landet
4. Regelbunden utvärdering av läkemedelsbehandling
5. Fysisk aktivitet och stimulans
6. Stöd för anhöriga
7. Trygga demensboenden
8. Mer forskning
9. Ökad kunskap om demens i samhället
10. Demensföreningar i hela landet



SENIORGLÄDJE

- Mötesplatser för dig som är årsrik

I Hallstahammars kommun finns mötesplatser där du som är årsrik kan träffa både gamla och nya vänner. På mötesplatserna ordnas aktiviteter ledda av Seniorsglädjes aktivitetshandledare.

Du kan också utnyttja de populära senorgymmen, bastu och även boka lokalerna för att, själv eller i föreningsregi, ordna exempelvis studiecirkel eller föreläsningar.

På mötesplatserna kan du förutom att delta i aktiviteter bara komma och ta en kopp kaffe och småprata. Att besöka våra mötesplatser är kostnadsfritt. För aktiviteter och fika tar vi ut ett självkostnadspris.

Våra mötesplatser:

- **Senior4an**, Parkgatan 4 i Hallstahammar (Silviasystrar, Silviasjuksköterska, anhörigkonsulenter, aktivitetshandledare, Tryggt och säkert hem)
- **Hästhovens Trygghetsboende** på Hästhovsvägen 1E i Hallstahammar (här finns gym och bastu)
- **Myran Trygghetsboende** på Vallbygatan 17 i Kolbäck
- **Hjärtpunkten** på Hagvägen 3 i Kolbäck (här finns gym)

Personal:

- Tre aktivitetshandledare
- Två anhörigkonsulenter



MÅNADENS AKTIVITETER mars HALLSTAHAMMAR

Vänd för Kolbäcks aktiviteter →

Måndag:

14:00 Bingo
Hästhovens mötesplats

Tisdag:

09:30 Gemensam promenad
Senior4ans mötesplats
14:00 Målarcafé
Hästhovens mötesplats

Onsdag:

14:00 Temacafé
Café med olika teman varje vecka:

V. 9: Föreläsning i Kolbäck
Vi bjuder in anhörigkonsulent Marie för information om väntjänst och anhörigstöd
Hjärtpunktens mötesplats

V. 10: Föreläsning i Hallstahammar
Vi bjuder in biodlaren Rose-Marie & grönsaksodlaren Rita för att prata närproducerat och biologisk mångfald
Senior4ans mötesplats

V. 11: Föreläsning i Hallstahammar
Vi bjuder in biståndshandläggare och medicinskt ansvarig sjuksköterska för att prata om utvecklingen av nära vård
Senior4ans mötesplats

V. 12: Föreläsning i Kolbäck
Vi bjuder in miljöinformatören Natalie Lindqvist från Vafab Miljö för att lära oss mer om avfallshantering och miljö
Hjärtpunktens mötesplats

14:30 Stick- &
handarbetargrupp
Hästhovens mötesplats

Torsdag:

09:30 Balansträning
Senior4ans mötesplats
14:00 Balansträning &
sittande gymnastik
Hästhovens mötesplats

Fredag:

10:00-12:00 Fredagsmorgon
Ta en fika, läs tidningen eller spela ett spel
Senior4ans mötesplats
13:30 Fredagsbingo med
väntjänst
Hästhovens mötesplats

Månadens extra:

V. 10: Sångstund med kyrkan
Onsdag 8/3, kl 14:00
Hästhovens mötesplats

V. 10: Klädförsäljning med Seniorshopen
Torsdag 9/3, kl. 09:30 – 11:30
Hästhovens mötesplats

V. 12: Bokcirkel tillsammans med
Hallstahammars bibliotek
Onsdag 22/3, kl. 10.30. Endast föranmälda,
det finns platser kvar
Senior4ans mötesplats

V. 13: Teknik drop-in med digitala fixaren
Torsdag 30/3 kl. 14:00. Digitala fixaren finns
på plats för att svara på dina frågor om teknik
Senior4ans mötesplats

V. 13: Hälsovecka hos Seniorglädje
Olika aktiviteter, föreläsningar, teman och
träningar under hela veckan. Håll koll på
Facebook & Instagram, eller fråga
aktivitetshandledarna för mer information!



MÅNADENS AKTIVITETER mars KOLBÄCK

Vänd för Hallstahammars aktiviteter →

Måndag:

14:00 Balansträning &
sittande gymnastik
Hjärtpunktens mötesplats

Tisdag:

09:30 Cirkelträning
Hjärtpunktens mötesplats

Onsdag:

14:00 Temacafé
Café med olika teman varje vecka:

V. 9: Föreläsning i Kolbäck
Vi bjuder in anhörigkonsulent Marie för information om väntjänst och anhörigstöd
Hjärtpunktens mötesplats

V. 10: Föreläsning i Hallstahammar
Vi bjuder in biodlaren Rose-Marie & grönsaksodlaren Rita för att prata närproducerat och biologisk mångfald
Senior4ans mötesplats

V. 11: Föreläsning i Hallstahammar
Vi bjuder in biståndshandläggare och medicinskt ansvarig sjuksköterska för att prata om utvecklingen av nära vård
Senior4ans mötesplats

V. 12: Föreläsning i Kolbäck
Vi bjuder in miljöinformatören Natalie Lindqvist från Vafab Miljö för att lära oss mer om avfallshantering och miljö
Hjärtpunktens mötesplats

Torsdag:

09:00 Cirkelträning
Hjärtpunktens mötesplats
14:00 Gemensam promenad
Myrans mötesplats

Fredag:

14:00 Fredagsbingo
Myrans mötesplats

Månadens extra:

V. 11: Bokcirkel tillsammans med
Hallstahammars bibliotek
Tisdag 14/3 kl. 14.00
Endast föranmälda, det finns platser kvar
Myrans mötesplats

V. 13: Hälsovecka hos Seniorglädje
Olika aktiviteter, föreläsningar, teman och
träningar under hela veckan. Håll koll på
Facebook & Instagram, eller fråga
aktivitetshandledarna för mer information!

Schemat kan ändras under tidens
gång. Håll utkik på Facebook,
hemsidan & prata med
aktivitetshandledarna för aktuell
information!



Våra Trygghetsboenden

Myrans Trygghetsboende 55+ i Kolbäck

Huset har fem våningar och innehåller 37 lägenheter, fördelade på:

- 18 ettor på 35 m²
- 18 tvåor på 45 m²
- 1 trea på 66 m²



Hästhovens Trygghetsboende 55+ i Hallstahammar

Huset har fem våningar och innehåller 90 stycken lägenheter, fördelade på:

- 27 lägenheter om ett rum och kokvrå,
- 4 lägenheter om ett rum och kök,
- 3 lägenheter om två rum och kokvrå,
- 50 lägenheter om två rum och kök samt
- 6 lägenheter om tre rum och kök.





VÅRA SENIORGYM

Hästhoven, Hallstahammar

kl. 08.00 - 18.00

Hjärtpunkten, Kolbäck:

kl. 08.00 - 20.00

**Öppet 7 dagar i veckan,
kostnadsfritt för alla pensionärer
i Hallstahammars kommun**



BASTU

SENIORGLÄDJES BASTU

Öppen 7 dagar i veckan, Hästhovens mötesplats

Måndag - fredag kl. 08.00 - 17.00

Lördag - söndag kl. 10.00 - 14.00

Kostnadsfritt för alla seniorer i

Hallstahammars kommun

Bokning

Du bokar in dig i kalendern som finns på

Hästhovens mötesplats, Hästhovsvägen 1E i

Hallstahammar. Där finner du även nyckel till bastun

Frågor?

Kontakta aktivitetshandledare

Anna 0220 - 244 35

seniorgladje@hallstahammar.se



ANHÖRIGSTÖD

- För dig som hjälper en närstående

Anhörigstöd är en förebyggande verksamhet som ska göra vardagen lättare för dig som hjälper en närstående och underlätta livssituationen för dig som anhörig.

Vi erbjuder stöd till dig som vårdar eller stödjer en närstående (äldre eller yngre) som är långvarigt sjuk eller som har en funktionsnedsättning.

Maka, make, förälder, barn, barnbarn, sammanboende eller vän – alla räknas som anhöriga.

- Stöd till dig som anhörig
- Avlösning och avlastning
- Samtal
- Samtalsgrupper
- Guldkanten
- Utflykter och resor
- Utbildning av anhörigstödjare på SÄBO



VÄNTJÄNST

- En vän i vardagen

Väntjänsten är ett samarbete mellan Hallstahammars kommun, pensionärsföreningar och frivilliga personer. De som är med i väntjänsten arbetar ideellt. De är "vanliga människor" med olika bakgrund som vill förgylla vardagen för en medmänniska. Väntjänsten kan ses som ett viktigt komplement och ersätter inte kommunens verksamhet.

Personer från väntjänsten kan till exempel:

- följa med på promenad
- följa med till frisören, läkaren eller tandläkaren
- göra dig sällskap till kyrkan och andra kulturarrangemang
- komma hem till dig för en pratstund
- Ordna egna aktiviteter t.ex. stavgång, café och bingo



UPPSÖKANDE VERKSAMHET

- Vi träffar dig som är över 75 år

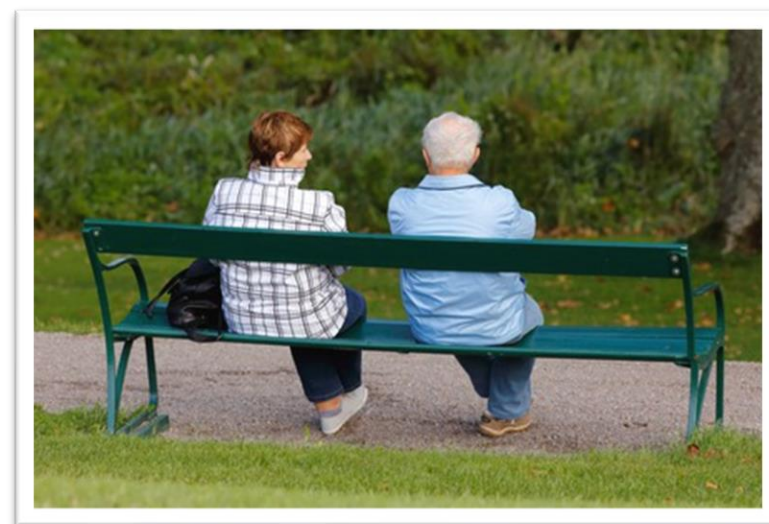
Många känner inte till vilka tjänster som finns när det gäller stöd i vardagen och utbud av olika aktiviteter. Därför erbjuder äldreomsorgen och Hallstahammars kommun ett hembesök där du får veta mer om vad kommunen och övriga samhället har att erbjuda dig som senior.

Du får vid besöket även information om hur du kan bibehålla eller förbättra din hälsa och livskvalitet.

Syftet med hembesöket är att du ska få information om hur du tryggt och med kommunens service kan bo kvar i ditt eget boende så länge som möjligt, helst hela livet ut.

Under besöket får du information om praktiska saker som anpassning av ditt hem till sociala aktiviteter som våra mötesplatser och restauranger.

Besöket och samtalet sker i förtroende och den som besöker dig har tystnadsplikt. I och med besöket får du också hjälp med hur du kan gå vidare för att få rätt hjälp och stöd om du har behov av det.



ÄLDREOMBUDEN

- Länken till större inflytande och bättre omsorg

Du kan vända dig till äldreombudet för att få råd, stöd och vägledning i frågor som berör din livssituation. Det kan till exempel vara att hjälpa dig i dina kontakter med olika myndigheter eller att framföra klagomål. Det kostar ingenting att vända sig till äldreombudet och du kan alltid vara anonym. Det går att få hjälp av äldreombuden på svenska eller finska

Det kan ibland vara svårt för äldre och anhöriga att framföra synpunkter, önskemål och frågor som rör boende, hemtjänst och annan omsorg. Därför finns äldreombudet för dig som bor i kommunen. Äldreombudet är en fristående och opartisk instans som omfattar både offentlig och privat driven verksamhet. Ombudet är dock inte en juridisk instans som prövar fattade beslut eller utövar tillsyn. Alla ombud har självklart tystnadsplikt och får inte föra uppgifter vidare såvida du inte själv önskar det.

Äldreombuden kan:

- ge råd, stöd och vägledning till dig och dina anhöriga, närstående och andra företrädare
- förmedla kontakt och slussa vidare till rätt instans
- ta emot, framföra och följa upp synpunkter, önskemål och klagomål
- ge stöd vid enskilda händelser
- uppmärksamma brister och föreslå förbättringar



DIGITALA FIXAREN

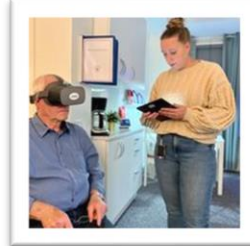
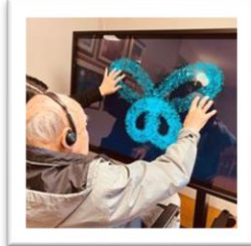
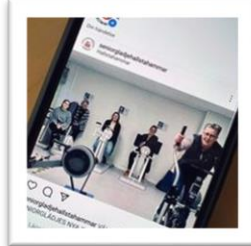
- Tjänsten för dig som behöver hjälp med det digitala i vardagen

Tjänsten digital fixare är till för personer från 65 år som behöver hjälp och stöd för att installera och komma igång med att använda olika appar, digitala tjänster och sociala medier eller olika kommunikationsverktyg i vardagen.

Exempel på sådant som kommunens digitala fixare utför

- Rådgivning om bra kommunikationsappar, till exempel videosamtal med Skype och Facetime
- Rådgivning om bra appar som främjar sociala aktiviteter såsom exempelvis spel eller sociala aktiviteter
- Rådgivning om bra digitala samhällstjänster, till exempel Vårdguiden 1177
- Hjälpa till att installera och komma igång med olika appar och program i smarttelefon, surfplatta och smart-TV
- Installation av Chromecast, Apple-TV eller liknande
- Hjälpa med digitala verktyg såsom VR-glasögon





Förebyggande – i Hallstahammars kommun skall det vara värdefullt att bli rik på år!

DIGI60+

Studiecirklar på finska och svenska i samarbete med studieförbunden

Teknikcafé

Digital sittgymnastik

Digital balansträning

Föreläsningar digitalt

Social medier
Facebook och Instagram

Teknikcafé

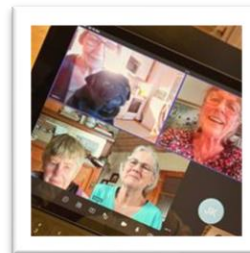
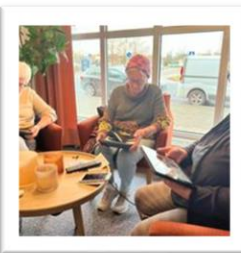
Showroom med digitala hjälpmedel som kan underlätta i vardagen

Ipads och datorer på mötesplatserna

Yeti tablet

Film och kamerautrustning med mikrofoner och belysning

Digital odlarskola



GILLA OCH FÖLJ VÅRA DIGITALA MÖTESPLATSER!



Seniorglädje



seniorgladjehallstahammar

Mer info finner du på www.hallstahammar.se



**HALLSTAHAMMARS
KOMMUN**



- I Hallstahammar skall det vara värdefullt att bli rik på år!

