

Verksamhetsutveckling



# Seniorrabatt på restauranger i Bromma

[www.stockholm.se/bromma/seniorrabatt](http://www.stockholm.se/bromma/seniorrabatt)



**Seniorrabatt på restauranger i Bromma**  
1 maj - 31 december 2019

**Stockholms stad**

**Seniorrabatt på restauranger i Bromma**  
Restauranger runt om i Bromma erbjuder nu dig som fyllt 65 år en seniorrabatt vid beställning. Välkommen till att i gemenskap med andra äta en god måltid i en trevlig miljö. Alla erbjudanden på [stockholm.se/bromma/seniorrabatt](http://stockholm.se/bromma/seniorrabatt)

**ALLT GOTT SENIOR I BROMMA**  
Satsningen är en del i Bromma stadsdelsförvaltnings arbete med att arbeta för ett gott företagsklimat samt årets satsning på mat och möjligheter till gemensamma måltider för äldre.

1. **Sten & Sjö**  
Sjövägen 11  
08-73 11 30  
[www.stenogsjo.se](http://www.stenogsjo.se)

2. **Sten & Sjö & Mål**  
Chalmersvägen 182 C  
08-73 11 08  
[www.stenogsjo.se](http://www.stenogsjo.se)

3. **Restaurang Linta**  
Linta gårdväg 5  
070-135 75 08  
[www.linta.se](http://www.linta.se)

4. **Café Bromma**  
Åkerslunds gårdväg 6  
08-37 90 20  
[www.cafebromma.se](http://www.cafebromma.se)

5. **Restaurang Campen**  
Åkerslunds väg 29  
070-423 40 51  
[www.restaurangcampen.se](http://www.restaurangcampen.se)

6. **Åkerslundsgränd**  
Åkerslundsgränd 3  
070-993 14 02  
[www.akerslundsgrand.se](http://www.akerslundsgrand.se)

7. **Yt Frank's Pizzeria**  
Västervägen 3  
08-25 40 30  
[www.ytfrank.com/bromma.se](http://www.ytfrank.com/bromma.se)

8. **Stopp & Sista**  
Tröskögatan 1  
08-73 11 04  
[www.stoppogista.se](http://www.stoppogista.se)

9. **Tröskögatan**  
Tröskögatan 1  
08-73 11 04  
[www.stockholm.se](http://www.stockholm.se)

10. **Tröskögatan**  
Tröskögatan 1  
08-73 11 04  
[www.stockholm.se](http://www.stockholm.se)

11. **Tröskögatan**  
Tröskögatan 1  
08-73 11 04  
[www.stockholm.se](http://www.stockholm.se)

12. **Tröskögatan**  
Tröskögatan 1  
08-73 11 04  
[www.stockholm.se](http://www.stockholm.se)

13. **Tröskögatan**  
Tröskögatan 1  
08-73 11 04  
[www.stockholm.se](http://www.stockholm.se)

14. **Tröskögatan**  
Tröskögatan 1  
08-73 11 04  
[www.stockholm.se](http://www.stockholm.se)



# Matlyftet

**Bromma har ansökt om medel för matlyftet och beviljats**

- Studiecirklar och föreläsningar
- Matlagningsträffar, ny kunskap, inspiration och nya bekanta
- Inrätta micro-stationer för möjlighet till lunch i samvaro med andra
- Producera 360 film /VR från tex. saluhall och eller liknande miljöer
- Utöka marknadsföring av möjligheterna att äta till rabatterat pris på restauranger och till föreläsningar
- Workshop för de restauranger vi samarbetar med
- Introducera "måltidsvän"
- Uppföljning av satsningarna

# Temamånad

## Friskvård och hälsa för äldre i Bromma

Temamånad: I maj lägger vi fokus på friskvård och hälsa för äldre.

Välkommen att delta på intressanta föreläsningar och informationsträffar.



### Tunets aktivitetscentra

(och \*Friskvårdscentrum) Räckstavägen 30  
All servering till självkostnadspris.

2/5 kl. 12.30 **Tipspromenad – Friskvård och Hälsa**  
därefter varmkorv och bröd, kl. 14.00, Åkeshovbadet  
informerar om deras utbud samt bjuder på sittyoga.

8/5 kl. 14.00 **Bra mat för seniorer**  
Kristina Dahlberg, leg. dietist.



14/5 kl. 10.00 **Minigolfturnering**  
på Tunets aktivitetscentra.



15/5 kl. 14.00 **Testa dina sinnen**  
Smaktester och experiment med Kristina Dahlberg,  
leg. dietist.

16/5 kl. 14.00 **Anhörig- och äldrekonstulents roll**  
Träffa anhörig- och äldrekonstulent Anna Jepsen.

22/5 kl. 10.00 **Bouletturnering**  
på Tunets aktivitetscentra

28/5 kl. 14.00 **Föreläsning om Munhälsa**  
med Nasita Marsson, tandhygienist.



29/5 kl. 14.00 **Föreläsning om Bra balans i livet**  
med Stina Carlsson, leg. fysioterapeut.

\* Du som är över 65 år och bor i Bromma får under maj även prova på två valfria träningspass på Friskvårdscentrum, utan kostnad.

### Tranebergs aktivitetscentra

Tranebergsvägen 47  
All servering till självkostnadspris.



3/5 kl. 10.45 **Tranebergs veteranlopp**  
kl. 10.45 uppvärmning med personal från Åkeshovs-  
badet, kl. 11.00 startskott, kl. 12.00 varmkorv, kl. 13.00  
fika samt underhållning av Rolf Larsson.

6/5 kl. 13.30 **Sittyoga med Åkeshovbadet**  
Personalen informerar om badets utbud och bjuder  
på sittyoga.

8/5 kl. 13.30 **Folktandvården ger tips och råd**



10/5 kl. 13.30 **Anhörig- och äldrekonstulents roll**  
Träffa anhörig- och äldrekonstulent Anna Jepsen.

13/5 kl. 13.00 **Röstträning och andningsteknik**  
med Josefine Henningsson.

15/5 kl. 13.30 **Föreläsning om Bra balans i livet**  
med Stina Carlsson, leg. fysioterapeut.

17/5 kl. 13.30 **Allsång med Haakon och Kerstin**

27/5 kl. 12.15 **Lunch, samtal och tips kring bra mat**  
med Kristina Dahlberg, leg. dietist.

### Marys café

Blacquebergsbacken 41  
All servering till självkostnadspris.

2/5 kl. 13.30 **Föreläsning om Bra mat för äldre**  
med Kristina Dahlberg, leg. dietist.

7/5 kl. 13.30 **Information och tips om munvård**  
Tandhygienisten ger tips om god munvård.

14/5 kl. 13.30 **Sträck på Dig och må bra**  
Tips och råd för en skön känsla i kroppen med Lisa  
Nylander, leg. sjukgymnast.

21/5 kl. 13.30 **Sittande hantelträning**  
med Lisa Nylander, leg. sjukgymnast.



27/5 kl. 13.30 **Senaste nytt om livsstil och hälsa**  
Föreläsning om stillasittandet och bästa maten för  
hälsan med professor Mai-lis Hellenius.

28/5 kl. 13.30 **När blev maten dagens stora projekt?**  
Om ångest och glädje kopplat till mat. Tips och trix  
med Kristina Dahlberg, leg. dietist.



# Informationskanaler

- Folder
- Annonsering
- Artiklar
- Webben/ kalendarie
- Föreningslivet
- Biståndshandläggare
- Hemtjänst
- Primärvården
- Event
- Face Book
- Bra aktiviteter och verksamhet ger ringar på vattnet
- Film

DEBATT BOSTAD QUIZ **OTV** TIDNINGSAKIV ANNONSERA **KULTURISTAN** LEDIGA JOBB KONTAKTA OSS TIPSA OSS! OM OSS



Klara Gun Ehrengholm och Björn Rowén tittar på en av glörmarna i Ispromenaden. Foto: Mikael Andersson

## Veteranlopp hoppas locka ensamma äldre

### SENASTE NYTT I BROMMA

15:07 Trädgårdsexperten Julia vill ge fler rybbjörare gröna fingrar

15:23 Bibliotek håller stängt i Västerort i sommar

09:14 Person rånad på bil genom pistolhot

TISDAG 28:9 Klubbarna: Så tänker vi om att dela in barnen efter nivå

TISDAG 28:9 Lef hittade sig själv i BrommaDirekt – på andra sidan Atlanten

### VI ÄR VÄSTERORT

FRIDAG 24:9 Sofias dockor tog henne till SM

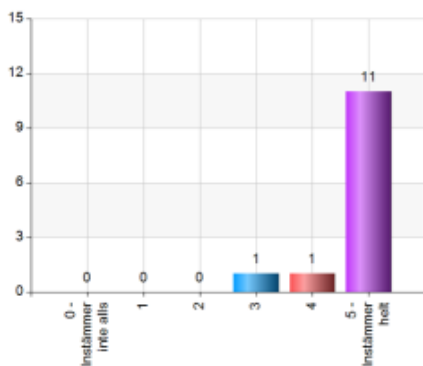
 **KULTURISTAN**

# Openlab

- Sex studenter från masterskurs på KTH.
- De ska förhoppningsvis ( i morgon) leverera en metod att mäta effekten av det vi gör eller kommer att genomföra i den förebyggande verksamheten.
- Det kan även handla om att upptäcka andra behov som vi kan behöva utveckla.
  
- Hur kan vi mäta kvalitativa nyttor så som trygghet och livskvalitet?
- Hur kan vi kvantifiera dessa kvalitativa nyttor?
- Kan vi minska de biståndsbedömda insatserna genom den förebyggande verksamheten?

# VFU – verksamhetsförlagd utbildning

- Studentmottagande av sjuksköterskor, arbetsterapeuter och fysioterapeuter
- Välkommen till Bromma stadsdelsförvaltning
- Skapa förståelse för varandras arbetsuppgifter och lagrum
- Handläggningsprocessen
- Utvärdering
- Rekrytering



## VFU i Bromma Sjuksköterska, Fysioterapeut, Arbetsterapeut



# Kollegial observation

- Utbildning i arbetsmetoden kollegial observation
- Undersköterskor och arbetsledare
- Egna observationer av bemötandet i det dagliga arbetet
- Två dagars utbildning med uppehåll emellan då deltagare fick uppdrag att genomföra testobservationer
- Det handlade tex om att observera mat och måltidssituationer eller bemötande vid olika omvårdnadssituationer
- Syftet med de kollegiala observationerna är att identifiera förbättringsområden, styrkor och goda exempel för att bidra till kvalitetsutvecklingen av äldreomsorgen i Bromma
- Uppföljning – lyckade observationer – resultat = Kvalitetsutveckling!



# Välfärdsteknik

*(stimulansmedel hösten 2018)*

## Genomfört

- Smart TV
- Paddor
- Kablar och adaptrar
- Hörslinga
- Projektorer och filmduk
- "Datahörnor", Större skärmar
- Informationsskärmar
- Mobiler
- Uppkoppling WIFI
- Tovertafel "magiskt bord"

## Kvar att genomföra

*(helt eller delvis)*

- "Datahörnor", Större skärmar
- Informationsskärmar
- Paddor
- VR
- Larmsystem

# Svenska seniorer mobilsurfar som aldrig förr.

Under årets första kvartal har surfandet bland personer över 61 år ökat med 58 procent.

*surfstatistik från Telenor*

## Skärmtiden lyfter seniorernas sociala liv

- Ungefär fyra av tio har breddat sitt sociala nätverk
- 38% stärkt befintliga sociala relationer
- 30% fått en ny nära vän
- 40% uppger även att man har lärt sig nya färdigheter online, där matlagning toppar listan.
- Bland seniorerna finns även en stark delningskraft i sociala medier.
- Hela sju av tio anser att de i hög grad har god kontroll över sin mobilanvändning.
- En övervägande majoritet, 81 procent upplever heller ingen oro eller stress över att behöva visa upp en friserad bild av sig själva i sociala medier.



Annika Trumstedt  
Verksamhetsutvecklare

Telefon:08-508 06 077

E-post: [annika.trumstedt@stockholm.se](mailto:annika.trumstedt@stockholm.se)