

# Enheten för förebyggande verksamhet



# Verksamheter inom förebyggande enheten

## Öppna verksamheter

- Vasaträffens träfflokal - Ljuspunkten
- Aktivitetscenter
- Anhörigstöd
- Uppsökande verksamhet

## Biståndsbedömda verksamheter

- Klockhusets dagverksamhet – Äldre demens
- Mimers dagverksamhet – Äldrepsykiatri

# Vasaträffens träfflokal - Café

Cafét är öppet vardagar mellan 10.00-15.00

Lättare lunch serveras 11.00-14.00

Ordnar fester och lyfter fram högtider och särskilda dagar

Varmt välkomna!

Caroline och Daniela

## Hälsosamma aktiviteter

Friskvårdsledare Caroline - Hälsopedagog Lotta

Gym för egen träning

## Grupper

Jympa                      Styrkemix

Promenad                Dans

Yoga                        Qigong

Mindfulness            Meditation

Mellanmål efter fysisk aktivitet - Matlyftet

## Underhållning från scenen

- Musik – Allsång
- Bildvisningar
- Magiker
- Teater
- Föreläsningar – Hälsa, Kost, Äldre direkt, Våld i nära relation, polis etc

## Övrigt

IT-hjälp

Bussresor

Matlagningskurs

Samverkan förskolan

Samverkan nationella minoriteter

# Aktivitetscenter

Vänder sig till stadsdelens seniorboenden

Planerar aktiviteter med trivselråden på boendena

Genomför aktiviteter exempelvis;

- Café
- Boulé
- Gymnastik
- Promenader
- Högläsning
- Föreläsningar
- Besök på museum

# Anhörigstöd

- Vänder sig till anhöriga i alla åldrar
- Samverkan mellan stadsdelarna
  - ex kring information, anhöriggrupper etc
- Samverkar/Nätverk med region och olika intresseorganisationer
- Stödsamtal
- Anhöriggrupper
  - ex demens, psykiatri, missbruk etc
- Föreläsningar
- Hälsöfrämjande aktiviteter

# Uppsökande verksamhet

Bjuder in stadsdelens 80-åringar – Hälso pedagog Lotta

- Informations-/inspirationsdag på Vasaträffen
- Mindre grupp
- Enskilt besök
- Samverkan/Nätverk
- Fånga upp äldre ensamma med behov av stöd
- Mindre samtalsgrupper – intro Vasaträffen
- Enskilda besök – motivera exempelvis intro mindre grupp