

A photograph of an elderly man and a young boy hanging from a horizontal pull-up bar. The man is on the left, with his head tilted back and a focused expression. The boy is on the right, also hanging from the bar. They are both wearing light-colored t-shirts. The background is a clear blue sky with some green foliage visible at the bottom. The text is overlaid on the image.

Att bli äldre på Lidingö

För ett gott liv hela livet

Lite fakta



10 000 seniorer på ön

- **8% (1300 personer) av 65 + i ordinärt boende har hemtjänst**
- **Ca 4 % (434 personer) av 65 + bor på Särskilt boende**
- **Till 2030 förväntas andelen 80 + att öka med 30 %**

Stärka självständighet och främja hälsa

- Förebyggande stöds uppdrag
- Fokus på:
- Fysisk aktivitet
- Social samvaro
- Goda matvanor
- Meningsfullhet





Mötesplats centrum

Telefon: [08-731 31 94](tel:08-7313194)

Mötesplatssamordnare:

Anne Rick

E-post: anne.rick@lidingo.se

Äldrevägledare:

Anna-Pia Roth

E-post: anna-pia.roth@lidingo.se

Mötesplatser och Träffpunkter

Bygger på samverkan med frivilliga, föreningar och organisationer. Aktivitetsutbudet formas utifrån det som besökarna efterfrågar

För att möta Lidingöborna där de är har verksamheten utvecklat ett "pop-up" koncept.

För att stärka delaktighet och inkludering - Syn – och hörselinstruktör erbjuder stöd och vägledning av syn och hörselhjälpmedel

Carina Sjödin: [08-731 37 74](tel:08-7313774)

carina.sjodin@lidingo.se



Fallförebyggande – Seniorservice erbjuder stöd i hemmet.

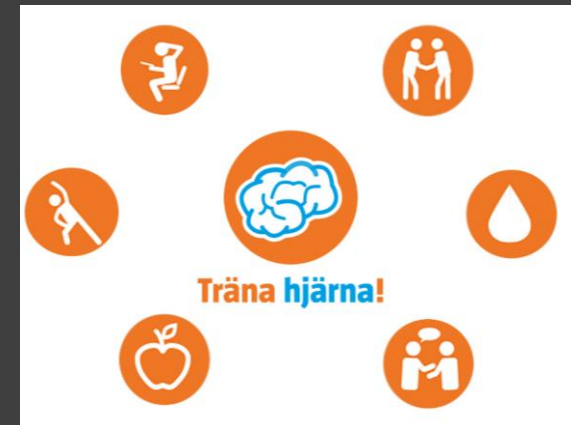
Jonas Rindeskog: [08-731 30 99](tel:08-7313099)

Jonas.rindeskog@lidingo.se



Samordnare
Elin Larsson
[08-7314899](tel:08-7314899)
elin.larsson@lidingo.se

Träna hjärna



Samarbete med Karolinska institutet

Livsstilsprogram för seniorer på Lidingö som möjliggör livsstilsförändring.

Programmet pågår i 10 månader med fokus på goda kostvanor, fysisk aktivitet, hjärngymnastik, social samvaro koll på hjärt- och kärlvärden.

Har väckt ett stort engagemang bland lidingöborna och även nationellt.

Digitalt stöd

- Individuellt stöd
- Kurser
- Drop – in
- Digiverkstad startar upp under våren
- Samverkan med er inom Seniornet
- Samverkan med föreningar för att nå fler

Hampus Kvist, digital lots

E-post: hampus.kvist@lidingo.se

Telefon: [08-731 49 89](tel:08-7314989)



Stöd i vardagen – om behovet ökar

I hemmet:

- Praktiskt
- Trygghet
- Omvårdnad
- Nära samverkan med primärvården
- Ekonomi – God man

**Biståndshandläggare inom
äldreomsorgen**

Kundcenter

08-731 30 00



Andra boendeformer

- Seniorboende
- Servicehus
- Vård – och omsorgsboende



Anhörigstöd

Viktigt att anhöriga uppmärksammas och får stöd

Anhörigkonsulent erbjuder:

Kartläggande samtal

Stödsamtal

Anhöriggrupper

Hjälp att komma i kontakt med olika aktörer, myndighet, föreningar, vårdcentraler, anhörigstöd

Föreläsningar

Anhörigvecka

Må-bra aktiviteter

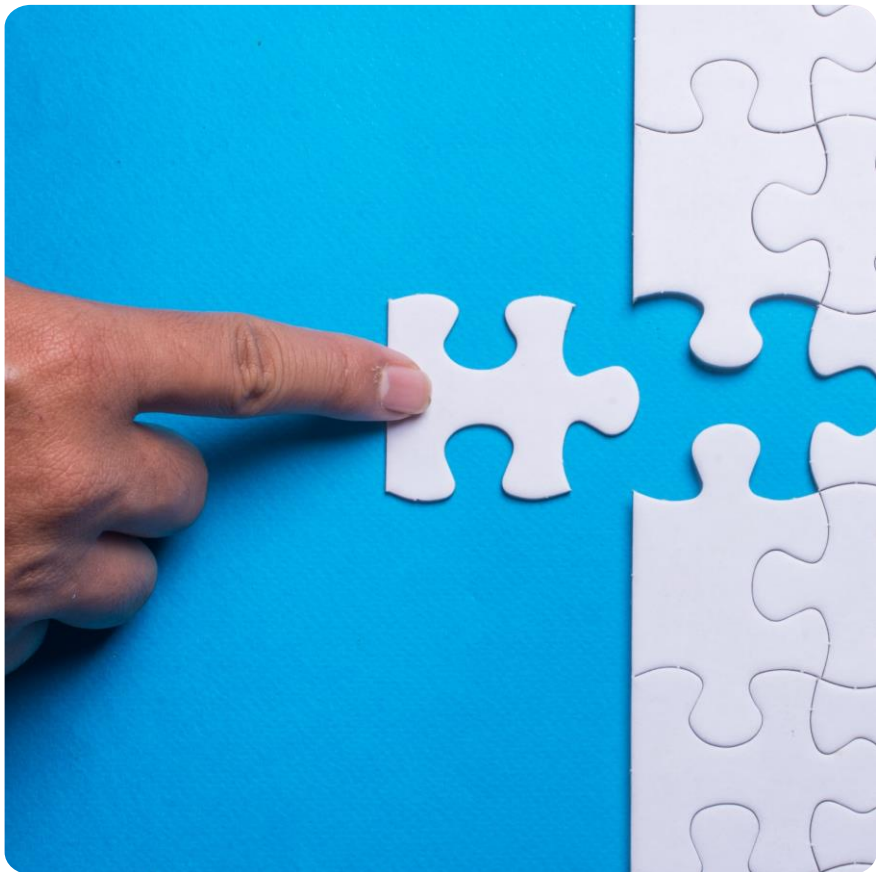
Avlastning: Avlösning i hemmet, dagverksamhet, korttidsboende

Eva Eriksson Hammarström

Anhörigkonsulent

[08-731 32 97](tel:08-7313297)

[eva.hammarstrom.eriksson@lidin
go.se](mailto:eva.hammarstrom.eriksson@lidin.go.se)



Andreas Berg

Uppsökande samordnare

Tel: 08-731 30 09

Sms: 070 243 74 07

andreas.berg@lidingo.se

Uppsökande samordnare

- Vänder sig till personer över 18 år
- Vikten av att personer med psykisk ohälsa får hjälp i ett tidigt skede
- Målsättningen är att individen ska få stöd för att kunna delta i samhällets gemenskap och leva som andra.
- Informerar om vilket stöd som finns från socialtjänst, sjukvård, och andra organisationer.
- Följer med till olika besök och möten
- Länk i kontakten med myndigheter och organisationer.
- Ser till att behov och resurser hamnar där det ska och stöttar i planeringen och organisering utav insatsen
- Samordnaren kan kalla till möten och följer upp med inblandade
- Samordnaren säkerställer att överenskommelser som upprättats har genomförts

Tack för oss!