



# SENIOR I NACKA

## ETT HÄLSOSAMT ÅLDRANDE

# HÄLSOSAMT ÅLDRANDE

Att åldras är en del av livet – och i Nacka ska det vara en god del av livet! Vi strävar efter att vara en äldrevänlig och hälsofrämjande kommun där du som senior kan leva med god hälsa, känna meningsfullhet och vara delaktig i samhället så länge som möjligt.

I den här broschyren har vi samlat information om stöd, aktiviteter och tjänster som både Nacka kommun och civilsamhällets aktörer erbjuder. Här finns något för alla – från sociala aktiviteter och träningsmöjligheter till inspiration och tips om hur du kan stärka ditt välmående.

Vårt arbete för ett gott och hälsofrämjande åldrande vilar på fyra hörnpelare:

## **SOCIAL GEMENSKAP**

– Att känna tillhörighet, delaktighet och kunna påverka är viktigt för välmående.

## **MENINGSFULLHET**

– Att uppleva vardagen som meningsfull, oavsett om det handlar om att vara självständig eller delta i gemensamma aktiviteter.

## **FYSISK AKTIVITET**

– Att röra på sig och vistas utomhus hjälper dig att behålla funktioner och oberoende. Förutom att träna kroppen bör du också träna din hjärna, till exempel med korsord, sudoku eller pussel.

## **GODA MATVANOR**

– Att kosten är viktig för hälsan visar många studier. Goda och trivsamma måltider spelar stor roll för ditt välbefinnande.

Låt dig inspireras och hitta det som passar just dig. Tillsammans skapar vi möjligheter för ett hälsofrämjande, aktivt och meningsfullt liv som senior i Nacka.

# TRÄFFPUNKTER

Till träffpunkterna är alla välkomna som vill ha sällskap eller vara med vid de aktiviteter som arrangeras. Att besöka träffpunkterna kostar ingenting, utom vid vissa arrangemang/aktiviteter. Några exempel på aktiviteter på träffpunkterna är dans, handarbete, boule och samtalsgrupper.

Våra träffpunkter har öppet helgfria vardagar. Läs mer och se aktuella öppettider på [www.nacka.se/traffpunkter](http://www.nacka.se/traffpunkter)

## **HÄR FINNS TRÄFFPUNKTERNA**

- **Lusthuset** Orminge centrum, Boo Folkets Hus, Utövägen 6, Saltsjö-Boo. Telefon 08-747 72 07.

- **Träffpunkt Smedjan**, centrala Nacka, Nya Gatan 12, Nacka. Telefon 08-555 945 50.
- **Knutpunkten Älta**, Älta centrum, Älta Kulturknut, Oxelvägen 42, Älta. För mer information ring Nacka kommuns kontaktcenter på 08-718 80 00 eller e-post [info.altakulturknut@nacka.se](mailto:info.altakulturknut@nacka.se)
- **Träffpunkt Saltsjöbaden**, Sturevägen 12, är mötesplatsen för bland annat PRO och SPF Saltsjöbaden, med veckovisa aktiviteter. Du eller din förening kan även hyra lokalen för hälsofrämjande senioraktiviteter. Läs mer och boka på [www.nacka.se/traffpunktsaltsjobaden](http://www.nacka.se/traffpunktsaltsjobaden)





## SENIOR- FÖRENINGAR

I Nacka finns det seniorföreningar i många av våra kommundelar. Kontakta den förening du är intresserad av för mer information.

### **SPF SENIORERNA**

SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation. SPF erbjuder många aktiviteter och driver även frågor om äldres ekonomi, hälsa och omsorg, boende och rätt att arbeta.

Läs mer på [www.spf.se](http://www.spf.se) eller kontakta SPF:s kansli på 08-692 32 50 eller e-post [info@spfseniorerna.se](mailto:info@spfseniorerna.se) för mer information om delföreningarna i Boo, Nacka, Saltsjöbaden och Älta.

### **PENSIONÄRERNAS RIKSORGANISATION, PRO**

PRO är en av Sveriges största mötesplatser för pensionärer, där du kan träffa nya vänner och delta i olika aktiviteter. Organisationen arbetar för att förbättra livet för pensionärer och påverka frågor som är viktiga för äldre. Mer information om PRO Nacka och de olika delföreningarna hittar du genom att söka "Nacka" på [www.pro.se](http://www.pro.se), eller kontakta PRO:s medlemservice på telefon 08-701 67 00.

### **IT-HJÄLP MED SENIORNET NACKA**

SeniorNet Nacka är en ideell förening för seniorer som ger hjälp inom IT och digital teknik. Som medlem i föreningen kan du ta del av intressanta kurser och föredrag. Kanske vill du själv hjälpa till och förmedla din kunskap till andra? SeniorNet Nacka ger även alla seniorer IT-hjälp på biblioteken, utan krav på medlemskap.

Läs mer om SeniorNet Nacka på föreningens hemsida [www.nacka.seniornet.se](http://www.nacka.seniornet.se)

### **SAMTALSKAFÉ**

Önskar du samtala och få nya vänner? Kanske ska du nu leva ditt liv som ensamboende? Vi utbyter erfarenheter och tar lärdom av varandra. Nacka kommun bjuder på fika! Samtalskafét är ett samarbete med olika föreningar.

För mer information ring 08-718 89 08 eller e-post [aldrekoordinator@nacka.se](mailto:aldrekoordinator@nacka.se).

### **ÄLDREKONTAKTS FIKATRÄFFAR**

Är du över 75 år och saknar gemenskap? Äldrekontakt ordnar fikaträffar för dig som är senior och lever ensam. Ni träffas ett par timmar en söndags- eller eftermiddag i månaden. Äldrekontakts volontär- eller värdar bjuder hem dig och din grupp på fika. För att komma till och från fikaträffarna får du skjuts av äldrekontakts chaufförer ända fram till dörren. Det kostar ingenting att vara med.

För intresseanmälan eller mer information, telefon: 076-052 68 00, eller besök [www.aldrekontakt.se](http://www.aldrekontakt.se)

---

## ÄTA GOTT OCH UMGÅS

### **SENIORLUNCHER**

Vill du ha lunchsällskap och träffa nya vänner? Seniorluncher arrangeras regelbundet i Nacka och är en möjlighet att äta tillsammans och umgås.

För mer information om seniorluncher och subventionerade luncher för seniorer, besök [www.nacka.se/seniorluncher](http://www.nacka.se/seniorluncher)





# PROMENADER OCH GYMPA

I Nacka finns det natursköna promenadslingor och utegym som ger både frisk luft och motion. Perfekt för dig som vill njuta av naturen och hålla kroppen aktiv – året runt!

## LUGNA PROMENADEN

Lugna promenaderna passar särskilt för dig som har ett behov av pauser och lättillgänglig terräng. Det finns en lugn promenad i varje kommundel: Boo, Fisksätra-Saltsjöbaden, Sicklaön och Älta.

På [www.nacka.se/lugnapromenader](http://www.nacka.se/lugnapromenader) finns promenaderna beskrivna med karta. Där kan du också ladda ner en folder för respektive promenad.

## UTEGYM

Styrketräning har många positiva hälsoeffekter eftersom du stärker både kroppen och hjärtat. I Nacka har vi många fina utegym där du kan styrketräna och öva balans. Den friska luften får du på köpet!

Läs mer här [www.nacka.se/utegym](http://www.nacka.se/utegym) eller ta del av tips om hur du tränar på utegymmen här [www.nacka.se/traningstips-online](http://www.nacka.se/traningstips-online)

## GYMPA OCH TRÄNING

Många gym och föreningar runt om i Nacka erbjuder riktad träning för seniorer.

Utbudet förändras löpande, så vänd dig gärna till närmaste träffpunkt (se sidan 3) till personalen på EKEN (se nedan) eller kontakta äldrekoordinatör på telefon 08-718 86 56 eller e-post [aldrekoordinator@nacka.se](mailto:aldrekoordinator@nacka.se) för mer information om träning för seniorer.

## EKEN – GRUPPTRÄNING PÅ GYM

Vill du gymma tillsammans med andra seniorer? Då är du välkommen till EKEN, en fallförebyggande verksamhet i Nacka kommun för dig som fyllt 65 år.

EKEN finns på Nacka seniorcenter Ektorp och erbjuder träning under trygga och säkra former. Syftet är att öka möjligheten till en bättre hälsa och framför allt, att minska risken för fallskador. Läs mer om EKEN på [www.nacka.se/eken-traning](http://www.nacka.se/eken-traning) eller ring 070-431 99 78.



# STÖD OCH VÄGLEDNING

## FÖR DIG SOM ÄR ANHÖRIG

Anhörigstöd är till för dig som hjälper eller stödjer någon som har svårigheter att klara vardagen på egen hand. Du som hjälper en närstående kan behöva stöd och tid för dig själv. Med stöd menas här olika insatser som underlättar fysiskt, psykiskt och socialt för dig. Insatserna kan vara både stöd i form av anhöriggrupper, enskilda samtal och rådgivning. Läs mer på [www.nacka.se/anhorig](http://www.nacka.se/anhorig)

## UPPSÖKANDE VERKSAMHET

I Nacka kommun finns en uppsökande verksamhet för dig som är över 80 år och som inte har kontakt med äldreomsorgen. Verksamheten kan bland annat ge information om vilka stödinsatser som finns tillgängliga och ge skadeförebyggande rådgivning. De kan också ge information om hur du som anhörigvårdare kan få stöd.

Mer information om uppsökande verksamhet finns på [www.nacka.se/uppsokandeverksamhet](http://www.nacka.se/uppsokandeverksamhet). Där står det också när de bjuder in till informationsträffar.

## SYN- OCH HÖRSELINSTRUKTÖR

Syn- och hörselinstruktören arbetar för att öka tryggheten och säkerheten för dig som har en syn- och/eller hörselnedsättning. Instruktören kan bland annat ge skötselråd och kompletterande träning av syn- och hörselhjälpmedel, ge information om kurser och föreningar, utbildning till närstående och personal inom hemtjänst och äldreomsorg samt göra syn- och hörselanpassningar på telefon och dator. Du behöver inget biståndsbeslut och insatsen är kostnadsfri.

Nackas syn- och hörselinstruktör når du på telefon 070-431 84 83 eller e-post [synhorsel@nacka.se](mailto:synhorsel@nacka.se). Läs mer på [www.nacka.se/synochhorsel](http://www.nacka.se/synochhorsel)

## TRYGGVE – VÅR FIXARTJÄNST FÖR DIG SOM ÄR 70+

Tryggve är ett samarbete mellan Röda Korset och Nacka kommun där du som är 70+ kostnadsfritt kan få hjälp av Röda Korsets volontärer med fixartjänster för att förebygga fall och skador. Exempelvis kan Tryggve hjälpa till att sätta upp brandvarnare, byta lampor och proppar, ta ner eller sätta upp gardiner och säkra lösa sladdar. Tryggve gör inte hantverksjobb eller hushållsnära tjänster som andra företag erbjuder.

Ring Nacka kommuns kontaktcenter på 08-718 80 00 och berätta vad du behöver hjälp med. Läs mer om Tryggve [www.nacka.se/tryggve](http://www.nacka.se/tryggve)



# STÖDJANDE SAMTAL

Alla människor går igenom svårigheter i livet. Ibland kan det kännas bra att få prata med en utomstående. Här har vi samlat telefonnummer som kan vara bra att ha om du behöver stöd.

## ÖPPNA TELEFONLINJER

**Äldrelinjen (Mind)** Telefon 020-22 22 33.

**Anhöriglinjen** Telefon 020-023 95 00.

### Hjälplinjen för psykisk ohälsa

Hjälplinjen är en nationell stödlinje för psykisk ohälsa och suicidprevention. Stöd erbjuds dygnet runt. Telefon 90 390 eller [www.hjalplinjen.se](http://www.hjalplinjen.se)

**Jourhavande medmänniska** (medmänskligt stöd på natten) Telefon 08-702 16 80.

Det finns även möjlighet att chatta med jourhavande medmänniska på [www.jourhavande-medmanniska.se](http://www.jourhavande-medmanniska.se)

**Jourhavande präst** (medmänskligt stöd på natten) Ring 112 och be att få prata med jourhavande präst. Det går också att mejla eller chatta på [www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprast](http://www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprast)

**Kyrkans SOS** Telefon 0771-800 650.

Du kan även skriva anonymt till kyrkans SOS-brevlåda. Läs mer på [www.kyrkanssos.se/hitta-hjalp/sos-telefonen](http://www.kyrkanssos.se/hitta-hjalp/sos-telefonen)

**Kvinnofridslinjen** Telefon 020-50 50 50.

**Självordslinjen** Telefon 901 01.

**Spes telefonjour** (för närstående till någon som har tagit sitt liv) Telefon 020-18 18 00.

## VILL DU BLI VOLONTÄR?

Många av Nackas seniorer engagerar sig i volontärverksamheter, och vi behöver alltid bli fler. Vill du också engagera dig som volontär? Läs mer på [www.nacka.se/alla-volontaruppdrag](http://www.nacka.se/alla-volontaruppdrag) eller kontakta äldrekoordinatören på telefon 08-718 86 56 eller e-post [aldrekoordinator@nacka.se](mailto:aldrekoordinator@nacka.se)



# BISTÅNDS- BEDÖMDA INSATSER

Behöver du mer stöd och hjälp? Äldreomsorgens insatser är till för dig som har fyllt 65 år och behöver hjälp i vardagen.

Du behöver ett biståndsbeslut för att få hemtjänst, trygghetslarm, dagverksamhet eller omvårdnad i särskilt boende. Det är våra biståndshandläggare som fattar biståndsbeslut med utgångspunkt i dina behov.

Vill du ansöka om stöd och hjälp kan du göra det digitalt via våra e-tjänster på [www.nacka.se/ansokan-aldreomsorg](http://www.nacka.se/ansokan-aldreomsorg) eller så kan du ringa till Nacka kommuns kontaktcenter, telefon 08-718 80 00.



# SAKNAR DU NÅGOT?

På [www.nacka.se/senior](http://www.nacka.se/senior) har vi samlat mer information till dig som är senior.

Du är också alltid välkommen att höra av dig till Nacka kommuns kontaktcenter på telefon 08-718 80 00, så kan vi vägleda dig vidare.

