

# Hälsofrämjande samtal



Vingåkers  
kommun



# Inbjudan till de som är 83 + utan insatser från kommunen.



De hälsofrämjande samtalen  
startade hösten 2025 och  
sammanlagt har cirka 250 st  
kort skickats ut.

64 besök med 80 personer  
2 besök inbokade, 3 kvar att  
kontakta och ev. boka  
besök.

Inbjudan till hälsofrämjande samtal

vingaker.se

Vingåkers kommun

## Stöttning i digital teknik

Du som senior i Vingåkersbygden kan få rådgivning gällande användning av din telefon, platta eller dator.



vingaker.se

Vingåkers kommun

## Trygghetslarm

Ett trygghetslarm ger dig extra trygghet i vardagen. Vid behov trycker du på larmknappen för att få hjälp av hemtjänsten.



vingaker.se

Vingåkers kommun

## Hemleverans av matlåda

Har du svårt att laga mat själv? Då kan du få färdiglagade matlådor levererade direkt till din dörr.



vingaker.se

Vingåkers kommun

## Tillsyn via videosamtal

Med en enkel skärm kan du få tillsyn via videosamtal, för ökad trygghet, lugn och självständighet.



vingaker.se

Vingåkers kommun

## Tillsyn via sensorkamera

Med en sensorkamera kan du känna dig trygg med att någon tittar till dig, utan att du blir störd.



IRIS

FRÅN 249 KR /MÅN



## TRYGGHET I VARDAGEN – VAR DU ÄN ÄR

Personlig trygghetsklocka med larmfunktioner, GPS och medicinpåminnelser.

vingaker.se

Vingåkers kommun

## Dagverksamhet

Dagverksamhet riktar sig till dig som är äldre och behöver stöd i vardagen, social samvaro och stimulerande aktiviteter.




Vingåkers  
kommun

# Samtalsguiden bl.a. frågor om:

- Ensamboende/Samboende/Boende med husdjur
- Välbefinnande. Hur ser du på ditt hälsotillstånd?/Hur nöjd är man med sin tillvaro idag?
- Hur klarar du din vardag?/ Är du beroende av anhörigas stöd?
- Är det något i din bostad som gör det svårt för dig att klara din vardag?
- Känner du dig trygg där du bor nu?
- Sociala kontakter och samvaro
- Brukar du känna dig nedstämd/ ensam/ känna oro/ångest
- Upplever du ibland ensamhet som du tycker är besvärlig? Finns det särskilda tillfällen som är besvärliga?
- Vad skulle vi i kommunen kunna göra för att du ska känna dig mindre ensam? Finns det något du längtar efter eller skulle vilja ändra på? Hur skulle du vilja ha det här om du fick önska dig?

# Hur mår våra seniorer?



Vingåkers  
kommun



Eller?.....

# Volontärverksamhet



Vingåkers  
kommun



Att själv kunna bidra till en  
mer meningsfull vardag för  
någon annan, eller att man  
själv skulle må bra av lite  
sällskap



# Reflektioner från projektledaren

- Otroligt positivt uppmuntrad av att så många är pigga
- Viktigt med "pappersinformation" fortfarande
- Att ha en samlad information kring aktiviteter förenklar för individen att hitta det man söker
- Besöken har tagit tid och det är betydelsefullt
- Volontärverksamheten viktig och att kombinera i det med mitt uppdrag 
- "Veteranpoolen", önskan om hjälp med trädgård, snöskottning
- ...och mycket kaffe blir det..... 😊

# Medskick till kommunstyrelsen:

- Bussar, minibussar, samordning pensionärer, turer ihop, taxi Högsjö
- Snöplogning
- "Veteranpool", trädgård, snöskottning
- En "öppen "Järnvägsstation, även helger
- Visa upp er, så man vet vart man ska vända sig

"Vi ses på Humlegårdens  
restaurang  
Alla dagar kl. 11.30-13.00"



"Då klappar jag katten..."



"Ensam fick besök av volontär"



Vingåkers  
kommun

"En kram bör vara minst 10,  
men helst 20 sekunder lång"



Visste du att.....